

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



FILOZOFICKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY  
V PRAZE

# **Diplomová práce**

Monica Tesařová

**Sportovní sebevědomí a jeho role ve sportovním výkonu**

**Sport confidence and its role in sports performance**

Praha 2019

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Markéta Niederlová, Ph.D.

Ráda bych na tomto místě poděkovala především PhDr. Mgr. Markétě Niederlové, Ph.D. za vstřícný přístup a trpělivost při vedení mé práce. Poděkování patří také Rukshanovi Wijesingha za pomoc s organizací výzkumu a sběrem dat, Jaroslavovi Pustinovi za odborné rady týkající se statistického zpracování dat a Raôulovi Oudejans, Ph.D. za podnětné připomínky k výzkumu. V neposlední řadě bych pak chtěla poděkovat i své rodině a přátelům za vytrvalou podporu.

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

V Praze dne 22. 7. 2019

Monica Tesařová

## **Abstrakt**

Hlavním cílem diplomové práce je navázat na již existující výzkumnou literaturu a blíže prozkoumat vztah sportovního sebevědomí a sportovního výkonu, mezi nimiž je často nacházena pozitivní korelace. V teoretické části jsou shrnuta dosavadní zjištění ohledně této spojitosti, a zároveň toho, jak sportovní sebevědomí obecně funguje, s jakými konstrukty souvisí, či jak se měří. V empirické části je následně prezentován kvantitativní výzkum na vzorku srílanských plavců mezi 17 a 19 lety, realizován pomocí dotazníku Sport-Confidence Inventory (SCI; Vealey, Knight, 2002). Jeho výsledky přinesly zjištění, že respondenti skórující vysoko alespoň u jedné ze tří subškál SCI dosahovali lepšího výkonu, nezávisle na tom, jak rozvinuté byly ostatní složky, oproti respondentům, jež měli všechny tři složky rozvinuté přiměřeně. Výsledky také poukázaly na signifikantní rozdíly mezi pohlavím, kde vyšlo najevo, že muži obecně skórují výše na hladině sportovního sebevědomí. Z výstupů plyne řada doporučení pro trenéry a psychology, kteří se sportovci pracují, ale také pro případné navazující studie.

### **Klíčová slova:**

sportovní sebevědomí, multidimenzionalita sebevědomí, predikce výkonu, soutěžní plavání, SCI

## **Abstract**

The main goal of the thesis is to build upon the existing research literature and to explore the relationship of sport confidence and sports performance, among which a positive correlation is often found. The theoretical part summarizes the present findings regarding this connection, as well as how sport confidence generally works, what constructs it relates to, or how it is measured. In the empirical part, quantitative research on a sample of Sri Lankan swimmers between 17 and 19, executed using the Sport-Confidence Inventory (SCI; Vealey, Knight, 2002), is then presented. Its results showed that participants scoring high at least in one of the three SCI subscales were performing better, regardless of how well the other components were developed, as opposed to participants whose scores were moderate in all the three subscales. The results also pointed to significant differences between the genders, where it showed that men generally scored higher on the level of sport confidence. Series of recommendations for trainers and psychologists working with athletes, but also for potential follow-up studies, can be drawn from the outcomes.

## **Keywords:**

sport-confidence, multidimensionality of confidence, performance prediction, competitive swimming, SCI

# Obsah

Úvod.....	9
<b>LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
1. Self-efficacy versus sportovní sebevědomí.....	12
2. Model sportovního sebevědomí.....	14
2.1. Ostatní konceptuální přístupy k výzkumu sportovního sebevědomí.....	16
3. Zdroje sportovního sebevědomí.....	17
3.1. Připisování důležitosti zdrojům sportovního sebevědomí v průběhu času.....	18
4. Výhody sportovního sebevědomí.....	20
4.1. Vyvolání pozitivních emocí.....	20
4.2. Usnadnění koncentrace.....	21
4.3. Kladení cílů.....	21
4.4. Zvýšené úsilí.....	21
4.5. Herní strategie.....	21
4.6. Psychologický spád.....	22
4.7. Facilitace použití psychologických dovedností.....	22
4.8. Vliv na výkon.....	22
5. Optimální hladina sportovního sebevědomí.....	25
5.1. Nedostatek sebevědomí.....	25
5.2. Rizika příliš vysokého sportovního sebevědomí.....	26
6. Individuální rozdíly ve sportovním sebevědomí.....	28
6.1. Genderové rozdíly.....	28
6.2. Vývojová úroveň.....	29
6.3. Kulturní rozdíly.....	30
6.4. Úroveň dovedností a soutěže.....	30
6.5. Povaha sportu.....	31
7. Psychologické konstrukty související se sportovním sebevědomím.....	33
7.1. Motivace.....	33
7.2. Locus of Control.....	35
7.3. Subjektivní well-being.....	36
7.4. Optimismus.....	37
7.5. Kognitivní úzkost.....	37

7.6.	Sportovní závazek a sportovní identita.....	38
7.7.	Stav flow.....	38
7.8.	Resilience.....	38
7.9.	Obrazová představivost.....	39
7.10.	Vztah mezi sportovcem a trenérem.....	40
7.11.	Interakce se spoluhráči.....	41
7.12.	Mindfulness.....	41
<b>8.</b>	<b>Způsoby měření sportovního sebevědomí.....</b>	<b>42</b>
8.1.	Unidimenzionální pojetí.....	42
8.1.1.	TSCI, SSCI a COI.....	42
8.1.2.	CSAI-2.....	45
8.2.	Multidimenzionální pojetí.....	45
8.2.1.	CSCI.....	45
8.2.2.	SCI.....	46
8.3.	Unidimenzionální vs. multidimenzionální přístup.....	49
8.4.	Profilování sportovního sebevědomí.....	49
<b>9.</b>	<b>Stabilita sportovního sebevědomí a jeho složek.....</b>	<b>50</b>
9.1.	Koncept robustního sebevědomí.....	51
9.2.	Strategie pro budování a udržení robustního sportovního sebevědomí.....	53
<b>10.</b>	<b>Alternativní přístupy ke sportovnímu sebevědomí a jeho budování.....</b>	<b>55</b>
<b>EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>		<b>59</b>
<b>11.</b>	<b>Výzkumné cíle.....</b>	<b>60</b>
<b>12.</b>	<b>Metody výzkumu.....</b>	<b>63</b>
12.1.	Účastníci.....	63
12.2.	Nástroje a sběr dat.....	64
<b>13.</b>	<b>Výsledky.....</b>	<b>66</b>
13.1.	Predikce výkonu na základě počtu hodin tréninku týdně.....	66
13.2.	Fyzické dovednosti a trénink v závislosti na počtu hodin tréninku.....	68
13.3.	Celkový hrubý skór sebevědomí (SC-Total) v závislosti na pohlaví.....	69
13.4.	Predikce výkonu na základě hodnot SC-Total (sebevědomí).....	70
13.5.	Výkon v závislosti na poměru složek sebevědomí.....	72
13.6.	Poměr složek sebevědomí v závislosti na pohlaví.....	73
13.7.	Predikce výkonu pomocí jednotlivých subškál SCI.....	74

<b>14. Diskuze.....</b>	<b>78</b>
14.1. Interpretace výsledků.....	78
14.2. Limity studie a doporučení pro navazující výzkum.....	80
14.3. Aplikace výsledků v praxi.....	84
<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>89</b>



## Úvod

Tato práce se věnuje velmi aktuálnímu tématu ve sportovní psychologii, a tím je sebevědomí, jeho obecné fungování a působení na výkon. Naše sebevědomí může ať už pozitivně či negativně ovlivňovat mnoho aspektů našeho života, a sport není výjimkou. Sportovci i trenéři často při rozhovorech následujících po soutěži diskutují klíčovou roli, kterou v jejich výkonu sehrálo právě sebevědomí – či jeho nedostatek. Tiger Woods například prohlásil „Nejdůležitější je jít do každého turnaje s vírou v to, že ho můžete vyhrát. Spousta lidí ji nemá. Jack Nicklaus ji měl.“. Úspěšní sportovci si jsou rovněž schopni udržet vysoké sebevědomí navzdory nedávnému slabému výkonu. Například bývalá hvězda New York Yankees Derek Jeter prohlásil „Nikdy neztrácím své sebevědomí. Neznamená to, že se vždy střím, ale mám pořád své sebevědomí.“, a to i když procházel krizí ve své kariéře, ze které se zotavil a měl následně velmi úspěšný rok (McCallum, Verducci, 2004). Někdy je navíc sebevědomí pocíťováno nejen sportovci, ale i jejich oponenty. Andy Roddick uvedl o Rogerovi Federerovi (vítězi většiny grandslamových turnajů v mužském tenise) „Má kolem sebe auru v šatně. Mentálně je velice sebevědomý. Hodně jeho úspěchu je nyní mezi jeho ušima.“ (Weinberg, Gould, 2015).

Práce je členěna do dvou hlavních částí. První, literárně-přehledová část se skládá z deseti kapitol a jejím cílem je poskytnout teoretický podklad pro exekuci následné studie, jíž se věnuje empirická část. První kapitola přibližuje koncept sportovního sebevědomí a jeho souvislost s konceptem self-efficacy. Následující kapitoly se věnují modelu sportovního sebevědomí, jeho zdrojům, výhodám a tomu, jaká je jeho optimální hladina ve vztahu k výkonu.

Studium sebevědomí je důležité nejen díky souvislosti s výkonem, ale i spojitosti s jinými faktory jako je například motivace či well-being sportovce, které tato práce rovněž diskutuje a pomáhá tím přiblížit, jak sportovní sebevědomí funguje. Vedle souvislosti s různými psychologickými konstrukty jsou dále v oddělených kapitolách diskutovány individuální rozdíly v hladině sportovního sebevědomí, a rovněž jsou představeny i způsoby jeho měření. Jedna samostatná kapitola zároveň pojednává i o stabilitě sportovního sebevědomí a jeho složek, a poslední kapitola literárně-přehledové části je zvlášť věnována alternativním přístupům ke sportovnímu sebevědomí a jeho budování.

Cílem druhé, empirické části práce je pak realizovat kvantitativní studii, která by ukázala, zda sportovci, kteří mají přiměřené sebevědomí ve všech třech složkách sportovního sebevědomí popsaných Vealeyovou a Chaseovou (2008) – Fyzické dovednosti a trénink, Kognitivní efektivnost, Resilience – podávají lepší výkon než ti, kteří mají vysoké sebevědomí jen v jedné či ve dvou z těchto složek.

Diplomová práce tedy přiblíží tuto specifickou oblast sportovní psychologie, přinese lepší porozumění tomu, jakou roli může sehrávat sportovní sebevědomí při sportovním výkonu, a na základě výsledků výzkumu se pokusí nabídnout tipy pro trenéry či sportovní psychology, jak postupovat se svými svěřenci při práci s jejich sebevědomím.

V práci je citováno podle normy APA (2010).

# **LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST**

## 1. Self-efficacy versus sportovní sebevědomí

Pojmy sebedůvěra či sebevědomí (*self-confidence*) a self-efficacy bývají ve sportovně-psychologické literatuře často zaměňovány. Sebevědomí bývá často konceptualizováno jako self-efficacy (Bandura, 1977a; 1997) či vnímaná (*perceived*) self-efficacy (Harter, 1982; Nicholls, 1984). Někteří výzkumníci mají za to, že to jsou dva různé pojmy, které si jsou však konceptuálně velice blízké (Grundy, 1993; Shrauger, Schohn, 1995; Bandura, 1997) a jsou vzájemně korelující (např. Martin, Gill, 1991).

Self-efficacy definuje Bandura (1977a) jako přesvědčení jedince, že má potřebné dovednosti k dosažení požadovaného cíle. Tyto schopnosti se neomezují na podání výkonu, ale zahrnují i kontrolu myšlenek, emocí a akcí jedince, které jsou potřebné v dané situaci. Self-efficacy je považována za situačně-specifickou záležitost, která má povahu spíše fluktuujícího stavu než stabilního rysu (Bandura, 1986; Hardy, Woodman, Carrington, 2004). Maddux a Lewis (1995) identifikovali některé z různých druhů self-efficacy, jako je například kognitivní či emoční self-efficacy.

Výkon sportovce je závislý na řadě činitelů, mezi nimiž jsou logicky fyzické a taktické dovednosti sportovce či externí nekontrolovatelné faktory jako jsou štěstí, počasí či oponent. Má se za to, že přesvědčení o vlastní účinnosti (self efficacy) je právě jedním z těchto důležitých faktorů, které ovlivňují výkon jedince působením na jeho chování (jednání), kognici (myšlenky) a afektivitu (pocity). Jež jsou vzájemně propojeny a mezi nimiž dochází k reciproční interakci (Vealey, Chase, 2008). Tato přesvědčení jsou predikována šesti hlavními zdroji informací (Maddux, Gosselin, 2003), jimiž jsou zážitky úspěchu, zástupné zkušenosti

(na základě pozorování úspěšných zkušeností ostatních), verbální persuaze (podpora ze strany významných druhých ale i sebe sama), fyziologické a emoční stavy (nabytí sebedůvěry na základě asociací mezi výkonem a naším fyziologickým nabuzením a emocemi) a „imaginální“ zkušenosti (nabytí sebedůvěry na základě představování si sebe či jiných při úspěšném jednání) (Bandura, 1977a).

Self-efficacy může být tedy vnímána jako situačně specifické sebevědomí, ovlivňující typy aktivit, které si jedinec zvolí započít, cíle, které si vytyčí, a následně i úsilí, které do nich vloží, a úroveň vytrvalosti a odolnosti, která se ukáže v situacích neúspěchu (Feltz, 1988;

Moritz, Feltz, Fahrbach, Mack, 2000). Sebevědomí může být také situačně specifické, ale obvykle je považováno za o něco širší pojem týkající se obecně podání dobrého výkonu (Feltz, Chase, 1998). Oba dva koncepty tedy souvisí s motivací a představují přesvědčení, žež má sportovec

o svých schopnostech dosáhnout jistého cíle. Ačkoliv Bandurova teorie self-efficacy nebyla vyvinuta specificky pro kontext soutěžního sportu, významně přispěla ke studii sebevědomí ve sportu, a většina výzkumů dotýkající se tématu sebevědomí staví svůj teoretický rámec přes všechny zmatky v terminologii právě na teorii self-efficacy (Akın, 2007), což platí i pro většinu intervencí pro budování sebevědomí u sportovců (Vealey, 2001).

V osmdesátých letech pak přichází americká psychologka a bývalá sportovkyně Robin Vealeyová s pojmem „sportovní sebevědomí“ (*sport-confidence*) s cílem nastolit pořádek ve zmateném používání různých pojmů (jako je self-efficacy, očekávaný výkon či vnímání vlastní kompetence), a sjednotit je všechny pod jeden koncept. Tento koncept Vealeyová definuje jako „přesvědčení či míru důvěry, žež mají sportovci ve své schopnosti uspět ve sportu“ (Vealey, 1986, p.222). Je to tedy svým způsobem self-efficacy zasazená do specifického kontextu sportovního prostředí (Vealey, 1986).

Ve své práci budu tedy používat primárně termín „sportovní sebevědomí“ (či „sportovní sebedůvěra“), ale rovněž zmíním i relevantní studie, které se soustředí spíše na koncept self-efficacy.

## 2. Model sportovního sebevědomí

Jednou z prvních konceptualizací sportovního sebevědomí byl Vealeyové (1986) unidimenzionální model sebevědomí jakožto rysu a stavu. Sportovní sebedůvěru autorka rozdělila na osobnostní (rys) a situační (stav). Osobnostní sportovní sebedůvěra představuje dispoziční konstrukt, a vyjadřuje přesvědčení nebo stupeň jistoty, kterou má člověk obvykle o svých schopnostech dosáhnout sportovního úspěchu. Tato dispoziční sebedůvěra následně v interakci se situačními faktory vytváří tzv. *situační sportovní sebedůvěru*, která se pak liší pouze časovým rámcem, a vyjadřuje přesvědčení o vlastních schopnostech v danou chvíli (právě teď).

Tento dichotomický přístup byl pak přepracován, aby byl více konzistentní s Bandurovou (1997) teorií self-efficacy, jež vnímá model sportovního sebevědomí jako dynamický, sociálně kognitivní konstrukt a systém přesvědčení. Zatímco původní model považuje sportovního sebevědomí za jednodimenzionální konstrukt a zahrnuje pouze jeden typ sportovního sebevědomí, nový model jej konceptualizuje jako **multidimenzionální konstrukt**, následující teorii self-efficacy, jež počítá s několika typy sebevědomí (Vealey, Chase, 2008). V revidovaném modelu jsou tedy identifikovány tři typy – či složky – sportovního sebevědomí, které jsou důležité pro sportovce, jež se účastní soutěžních sportů (Vealey, Knight, 2002).

První složka sportovního sebevědomí **Fyzické dovednosti a trénink** (*SC-Physical skills and Training*) je vysvětlována jako „víra sportovce či míra jistoty ohledně své schopnosti vykonat fyzické dovednosti potřebné k úspěšnému výkonu“ (Vealey, Chase, 2008, p.12).

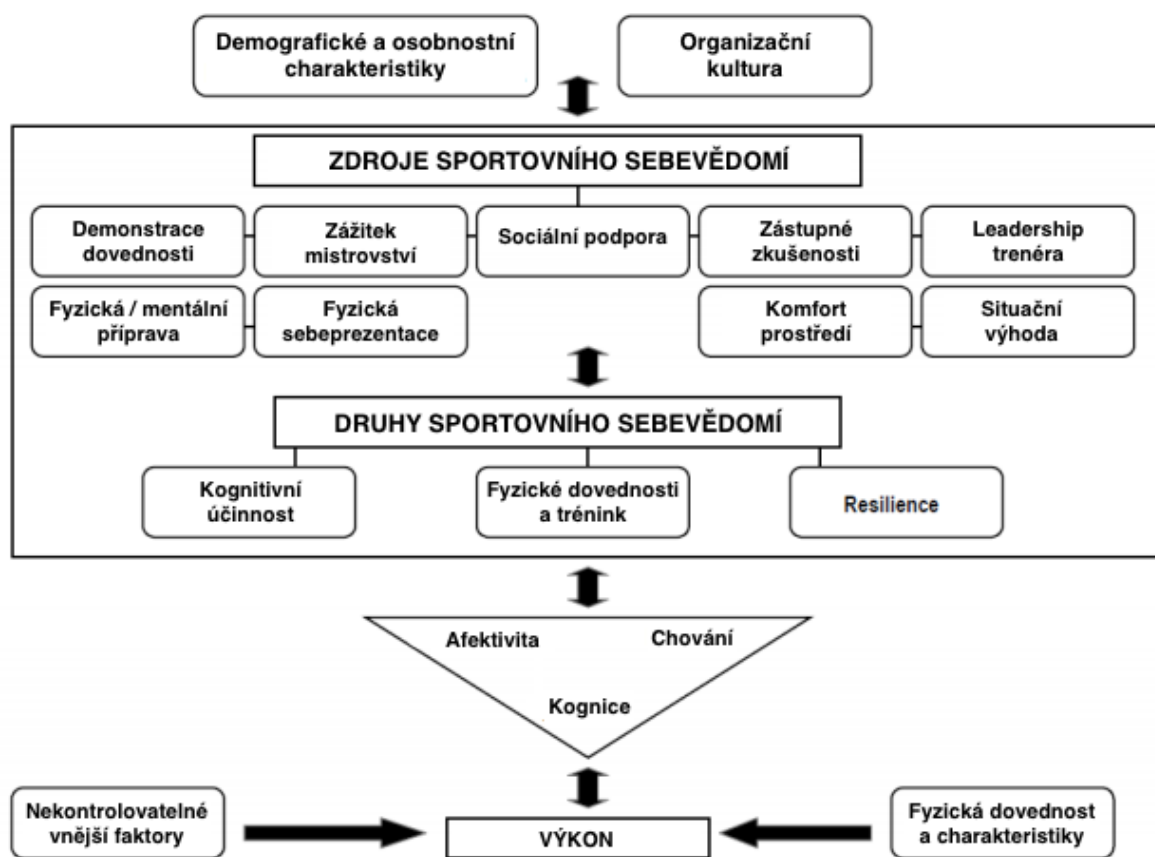
Dalším druhem sportovního sebevědomí je **Kognitivní účinnost** (*SC-Cognitive Efficiency*), jež může být definována jako „víra sportovce či míra jistoty, že se může psychicky soustředit, udržet koncentraci, a činit efektivní rozhodnutí za účelem úspěšného výkonu“ (Vealey, Chase, 2008, p.12).

Třetím typem je **Resilience** (*SC-Resilience*), jež je popisována jako „víra sportovce či míra jistoty, že může znovu získat soustředění po chybách ve výkonu, odrazit se od slabého výkonu, překonat pochyby, problémy a překážky, a podat úspěšný výkon“ (Vealey, Chase, 2008, p.12).

Tyto tři typy sportovního sebevědomí se ukazují jako na sobě nezávislé, odlišně predikují soutěžní úzkost, copingové dovednosti a sportovní výkon, a dokazují tím multidimenzionalitu sebevědomí sportovce (Vealey, Knight, 2002).

Tento multidimenzionální model je znázorněn na Obrázku 1 (Vealey, Chase, 2008) a vedle zmíněných tří složek sebevědomí, zahrnuje i antecedenty (kupříkladu sportovcovy a organizační charakteristiky), zdroje sportovcova sebevědomí a vliv tří druhů sebevědomí na sportovcovu afektivitu, chování a kognici.

**Obrázek 1: Model sportovního sebevědomí (Vealey, Chase, 2008).**



Vealeyová a Knightová (2002) vedle identifikace těchto tří oblastí dovedností důležitých pro úspěch ve sportu vyvinuly i nástroj Sport-Confidence Inventory (SCI, Inventář sportovního sebevědomí) pro měření sportovního sebevědomí pro každou z těchto oblastí.

Ač je tento nový model ve sportovně psychologické literatuře čím dál tím více uznáván, je třeba, aby byl prozkoumán více do hloubky se všemi svými souvislostmi, což je mimo jiné

rovněž dílčím cílem této práce. Neexistuje příliš studií, které by poskytly silnou empirickou podporu, ani které by vůči tomuto multidimenzionálnímu přístupu zaujímaly kritický postoj (Hays, Maynard, Thomas, Bawden, 2007; Vealey, Chase, 2008).



## 2.1. Ostatní konceptuální přístupy k výzkumu sportovního sebevědomí

Existují i další konceptuální rámce využívané při studiu sebevědomí ve sportovním kontextu jako je například tzv. *pohybové sebevědomí*. To může být definováno jako „individuální pocit adekvátnosti v situaci pohybu“ (Griffin, Keogh, 1982, p.213) a tento přístup byl použit například při zkoumání sebevědomí lidí při základních motorických úkonech (Griffin, Keogh, 1982; Griffin, Keogh, Maybee, 1984). Ačkoliv pohybové sebevědomí zahrnuje kognitivní evaluaci jedincových schopností vztahujících se k vnímaným požadavkům úkonu, čímž se podobá self-efficacy a sportovnímu sebevědomí, liší se od nich v tom, že zahrnuje senzoryckou složku s vnímanou kompetencí. Pohybové sebevědomí je tudíž produkt kognitivní evaluace vnímané kompetence o pohybu a pocit pohybu, kterého se to týká. Tento teoretický koncept však nemá v současné době téměř žádnou empirickou oporu (Griffin, Keogh, Maybee, 1984).

Jednou z dalších přístupů k sebevědomí, jež bývá častěji používán ve sportovní-psychologickém výzkumu, je **Očekávání výkonu** (*performance expectancy*). Očekávání výkonu může být popsáno jako očekávání jedince, jak dobrý podá výkon (např. Corbin, Landers, Felts, Senior, 1983; Cox, Whaley, 2004) či zda zvítězí nad svým protivníkem (např. Corbin, Nix, 1979; Corbin, 1981). Koncept je založen na názoru, že sebevědomí je úsudek o svých schopnostech a je blízce spojen s očekáváními ohledně výstupů (Vealey, Chase, 2008).

### 3. Zdroje sportovního sebevědomí

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, koncept sportovního sebevědomí byl postaven na teorii self-efficacy se snahou o vhodnější zachycení kontextu soutěžního sportu (Vealey, 1996). Termín sportovního sebevědomí byl pak definován jako *víra jedince ve svou schopnost uspět ve sportu* (Vealey, 1986, 2001). Vealeyová, Hayashi, Garner-Holman a Giacobbi (1998) naznačili, že sportovci jsou závislí na více zdrojích sebevědomí ve sportovním kontextu stejně jako na těch, identifikovaných teorií self-efficacy (Bandura, 1997) s tím, že původní zdroje jsou ovlivněny také osobnostními, kulturními, demografickými a organizačními faktory. Na základě toho byl model sportovního sebevědomí přepracován, a identifikoval devět zdrojů sportovního sebevědomí, jež byly definovány jako zdroje, které sportovec používá k vytvoření úsudku o svém sebevědomí (Vealey, Hayashi, Garner-Holman, Giacobbi, 1998):

- 1) **Zážitek mistrovství („mastery“)**: úspěšné zvládnutí zlepšení se v dovednosti
- 2) **Demonstrace dovednosti**: sebevědomí plyne z porovnání své úrovně dovednosti s úrovní protivníka, předvedení svých dovedností protivníkovi
- 3) **Fyzická a psychická příprava**: pocit dostatečné fyzické a psychické přípravy na soutěž
- 4) **Fyzická sebeprezentace**: sportovcovo vnímání svého fyzického já a jeho spokojenost s ním
- 5) **Sociální podpora**: vnímání podpory, pozitivní zpětné vazby a povzbuzení od významných druhých pohybujících se ve sportovním prostředí jedince (tedy od trenéra, rodiny, spoluhráčů, apod.)
- 6) **Zástupné zkušenosti**: sledování úspěšného výkonu spoluhráčů, kamarádů či významných druhých
- 7) **Leadership trenéra**: důvěra v trenérovy vůdcovské a rozhodovací schopnosti a trenérské dovednosti
- 8) **Komfort prostředí**: pocity pohodlí a spokojenosti se soutěžním prostředím (například dané hřiště, na kterém se bude hrát)
- 9) **Situační výhoda (či příznivost situace)**: pocit sportovce, že situační podmínky hrají v jeho prospěch.

Tyto zdroje se v podstatě překrývají se zdroji self-efficacy, které představil Bandura (1977b),

ale jsou specifickější pro kontext soutěžního sportu. Například zážitek úspěšného zvládnutí úkolu identifikován Bandurou je zde Vealeyovou et al. (1998) rozdělen na zážitek mistrovství (*mastery*) a demonstraci dovednosti. Fyzická a psychická příprava se překrývá s Bandurovými fyziologickými a emočními stavy, sociální podpora s verbálním přesvědčováním a zástupná zkušenost je vnímána totožně (Feltz, Short, Sullivan, 2008). Nad rámec pěti zaměnitelných zdrojů byly popsány ještě další čtyři sportovně specifické zdroje, a to leadership (či způsob vedení) trenéra, fyzickou sebe prezentaci, komfort prostředí a situační výhodu (Vealey et al., 1998).

S cílem usnadnění práce sportovním psychologům a konzultantům při designu a implementaci intervencí posilujících sebevědomí zařadila Vealeyová (2001) těchto devět zdrojů pod **tři hlavní zdrojové domény** – úspěch (zážitek mistrovství a demonstrace dovednosti), seberegulaci (fyzická a psychická příprava a fyzická sebe prezentace) a sociální klima (sociální podpora, leadership trenéra, zástupné zkušenosti, komfort prostředí a příznivost situace) (Vealey et al., 1998; Vealey, 2001).

Vedle identifikace zdrojů sportovního sebevědomí také Vealeyová et al. (1998) prozkoumali, **kteře zdroje jsou nejlepšími prediktory hladiny sportovního sebevědomí**. Vyšší míra sportovního sebevědomí byla spjata se soustředěním se na fyzickou/mentální přípravu na soutěž, zatímco nižší míra byla spojena se soustředěním se na fyzickou image. Podobné zjištění přinesly i jiné studie (např. Wilson, Sullivan, Myers, Feltz, 2004), jež jako významné zdroje identifikovaly vedle přípravy také zážitek mistrovství (*mastery*) a demonstraci dovednosti.

Zmíněné zdroje můžeme měřit pomocí dotazníku The Sources of Sport Confidence Questionnaire (SSCQ; Vealey, Hayashi, Gainer-Holman, Giacobbi, 1998).

### **3.1. Připisování důležitosti zdrojům sportovního sebevědomí v průběhu času**

Studie sledující vnímání důležitosti zdrojů sportovního sebevědomí u individuálních elitních sportovců pomocí dotazníku SSCQ v průběhu pěti předsoutěžních etapách, začínajíc 6 týdnů před a končíc týden po soutěži ukázala, že důležitost přisuzována zdrojům sebevědomí v průběhu času byla stejná u sportovců mužského i ženského pohlaví. Tato zjištění mohou pomoci při designu a načasování intervencí pro budování sebevědomí (Kingston, Lane,

Thomas, 2010).

Ukazuje se, že zdroje v rámci stejné domény nenásledují stejné časové vzorce. Konkrétně v rámci domény úspěchu, důležitost připisované demonstraci dovednosti se s blížícím se datem soutěže vzrostla, zatímco zážitek mastery zůstal stabilní (přičemž oba dva zdroje bývají konzistentně hodnoceny jako důležitější zdroje sportovního sebevědomí v porovnání s ostatními). Dále také situační výhoda byla jediným zdrojem z domény sociálního klimatu, který fluktoval (rostl) během předsoutěžního časového úseku. Naproti tomu oba zdroje v rámci seberegulace (fyzická/psychická připravenost a fyzická sebe prezentace) následují stejný časový vzorec během času vedoucího k soutěži. Tyto jevy jsou stejné u obou pohlaví (Kingston, Lane, Thomas, 2010).

Pro ženy však byly *mastery*, fyzická sebe prezentace, sociální podpora, komfort prostředí a leadership trenéra důležitějšími zdroji než pro muže. V předsoutěžním období je tedy vhodné zvážit tyto důležité faktory jako je například pohlaví. Tyto výsledky také naznačují, že ačkoliv při klasifikaci zdrojů může být vhodné využití tří domén, v praxi by měly být intervence

pro zvýšení sportovního sebevědomí cíleny spíše na individuální zdroje, kterým sportovci přičítají větší důležitost s tím, jak se blíží soutěž (Kingston, Lane, Thomas, 2010).

## **4. Výhody sportovního sebevědomí**

Sebevědomí je charakterizováno vysokým očekáváním úspěchu. Může vyvolat pozitivní emoce, usnadnit koncentraci, pomoci nastavit cíle, zvýšit úsilí, zaměřit strategie hry a udržet spád. Ve své podstatě může ovlivnit afektivitu, chování a kognici (Weinberg, Gould, 2015).

Sociálně kognitivní teorie tvrdí, že přesvědčení o vlastní účinnosti – potažmo to, jak si je v dané oblasti jistý svými schopnostmi a dovednostmi – ovlivňuje volby, které člověk činí a udává průběh akce, do které se pustí. Jinými slovy, lidé mají tendenci pouštět se do věcí, o kterých jsou přesvědčeni, že dobře zvládají, tedy ve kterých mají vysokou self-efficacy. Vyvinou tedy častěji iniciativu a setrvávají u aktivity lépe než jedinci s nižší self-efficacy pro danou činnost, kteří se naopak této aktivitě pravděpodobně i vyhnou úplně. To se vztahuje i na využívání různých psychologických technik, které mají potenciál pomoci sportovci v jeho výkonu (Bandura, 1986, 1997; Pajares, 2002; Short, Tenute, Feltz, 2005).

### **4.1. Vyvolání pozitivních emocí**

Když se sportovec cítí sebevědomě, bude pravděpodobně ve vysoce stresujících situacích schopen lépe zachovat klid (Hardy, Jones, Gould, 1996). Tento stav mysli a těla mu umožňuje být více agresivní a asertivní, když je výsledek soutěže nejistý. Výzkum navíc ukazuje, že sportovci s vysokým sebevědomím interpretují své hladiny úzkosti pozitivněji než ti méně sebevědomí (Jones, Swain, 1995). To vede k produktivnějšímu systému přesvědčení, ve kterém mohou být emoce přerámovány jakožto facilitující pro výkon (Weinberg, Gould, 2015). Sebevědomí tedy mimo jiné působí jako protektivní faktor u soutěžní a předsoutěžní úzkosti (Hanton, Stephen, Mellalieu, 2004).

Naopak lidé s nízkou vnímanou self-efficacy mají tvář v tvář náročné situaci sklon k zažívání úzkosti a pochyb o svých schopnostech. Vnímají je jako ohrožující, a proto se jim snaží vyhnout, mají tendenci hůře se vyrovnávat se stresory a častěji přemýšlejí sebe oslabujícím způsobem, protože mají tendenci brát více zodpovědnosti za svůj neúspěch než za svůj úspěch. Také jsou více náchylní vůči stresu a depresi, což může vyústit v sebemanifestující se mechanismus (Bandura, 1977a; Schwarzer, Warner, 2013).

## **4.2. Usnadnění koncentrace**

Když se sportovec cítí sebevědomě, jeho mysl se může soustředit na úkol, který má aktuálně před sebou. Pokud mu sebevědomí chybí, bude mít tendenci se strachovat o to, jak si vede, a co si myslí ostatní o tom, jak si vede. Sebevědomí jedinci jsou v podstatě dovednější a efektivnější při používání kognitivních procesů a jejich pozornostní dovednosti, atribuční vzorce a copingové strategie jsou produktivnější (Weinberg, Gould, 2015).

## **4.3. Kladení cílů**

Sebevědomí jedinci mají tendenci si klást náročnější cíle, aktivně je následovat, a tím i plně realizovat svůj potenciál. Lidé s nízkým sebevědomím si většinou kladou jednoduše dosažitelné cíle a nesnaží se natolik, aby dosáhli svých limitů (Weinberg, Gould, 2015).

## **4.4. Zvýšené úsilí**

To, kolik úsilí jedinec vyvine, a jak dlouho ho udrží, je velkou mírou závislé právě na sebevědomí (Weinberg, Yukelson, Jackson, 1980; Hitchinson, Sherman, Martinovic, Tenenbaum, 2008). Když jsou dovednosti na podobné úrovni, vítězem se často stává ten, kdo má důvěru v sebe a ve své schopnosti. Toto obzvláště platí v situacích, kde je vyžadována vytrvalost (např. maraton či hra tříhodinového tenisového zápasu) či tváří v tvář překážkám jako jsou třeba bolestivá rehabilitační sezení (Maddux, Lewis, 1995).

## **4.5. Herní strategie**

Ve sportu se tomu často říká „hrát s cílem vyhrát“ či na opačné straně „hrát s cílem neprohrát“. Sebevědomí sportovci hrají právě s cílem vyhrát. Obvykle se nebojí riskovat a přebírají kontrolu nad soutěží ve svůj prospěch. Méně sebevědomí sportovci na druhou stranu soutěží především s cílem neprohrát. Jsou váhaví a snaží se vyhýbat chybám. Sebevědomý basketbalista, který přichází na hřiště ze střídání, se bude snažit hodit koš, přebrat míč, nebo zahrát důležitý doskok. Méně sebevědomý hráč se bude snažit vyhnout se chybě jako je například ztráta míče při útoku. Bude tedy spokojený s tím, že nic nezkazil, a méně se zabývat tím, aby ve hře zapříčinil svým jednáním nějaký přínos (Weinberg, Gould, 2015).



## 4.6. Psychologický spád

Sportovci a trenéři se zmiňují o změně ve spádu (*momentum*) jako o klíčovém determinantu výhry či prohry (Miller, Weinberg, 1991). Schopnost vyprodukovat pozitivní momentum či zvrátit negativní momentum je důležitou vlastností. Sebevědomí se v tomto procesu jeví jako klíčová ingredience. Sebevědomí jedinci se nevzdávají a vnímají nepříznivé situace jako výzvy, na které reagují s větší odhodlaností (Weinberg, Gould, 2015).

## 4.7. Facilitace použití psychologických dovedností

Čím více bude sportovec v určitých oblastech sebevědomý, tím více bude využívat psychologických dovedností pro ně relevantních (Abma, Fry, Li, Relyea, 2010). Jejich použití pak může mít přímý vliv na sportovní výkon, kde může vysoké sebevědomí působit jako mediátor. Ve studii z roku 2009 se například ukázalo, že motivační vnitřní řeč měla pozitivní vliv na výkon při provedení úkolu, zvýšila hladinu sebevědomí, zredukovala kognitivní úzkost, a že změny ve výkonu byly spojeny se změnami v sebevědomí. Jedním z úsudků tedy může být, že zvýšená hladina sebevědomí zde sehrála mediační roli a facilitovala účinky vnitřní řeči na výkon, popřípadě byla minimálně jedním z možných mechanismů, který tento jev facilitoval (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, Theodorakis, 2009). Čím více úspěšných výkonů pak bude daný sportovec podávat, tedy čím více zážitků mastery bude prožívat, tím vyšší bude pravděpodobně jeho sebevědomí (např. Bandura, 1997), a bude tedy opět dále pomáhat facilitovat použití psychologických dovedností a mediovat jejich účinky na výkon.

## 4.8. Vliv na výkon

Pravděpodobně nejdůležitější vztah pro sportovce a experty v oblasti sportu je právě ten mezi sebevědomím a výkonem. Většina výzkumníků v oblasti, odborných konzultantů, trenérů a sportovců se shoduje na tom, že sebevědomí se zásadně podílí na optimálním sportovním výkonu. Výzkum identifikoval sebevědomí jako charakteristiku, která nejkonzistentněji odlišuje úspěšné sportovce od těch méně úspěšných (Jones, Hardy, 1990; Manzo, Mondin, Clark, Schneider, 2005; Vealey, 2005).

Předchozí podkapitoly již ilustrovaly způsoby, pomocí kterých může sebevědomí facilitovat



výkon. Výzkum ukazuje, že sportovci s vyššími hladinami sportovního sebevědomí ze sebe vydávají více úsilí, odolávají neúspěchu a kladou si náročnější cíle (Escarti, Guzman, 1999), což je jedním z důkazů, proč je sebevědomí pro sportovní výkon tak důležité (dále např. Burton, 1988; Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith, 1990; Martin, Gill, 1991; Jones, Swain, Hardy, 1993). Výzkum se rovněž povětšinou shoduje v existenci negativního lineárního vztahu mezi kognitivní úzkostí a výkonem, vztah mezi sebevědomím a výkonem se však v těch samých výzkumech různí – buď se ukazuje pozitivní lineární vztah nebo se neukazuje žádná statisticky významná tendence (Gould, Petlichkoff, Weinberg, 1984; Burton 1988).

Co se týče výzkumu ukazující vztah mezi sebevědomím a výkonem, výsledky studií se občas různí. Značná řada metaanalýz (např. Moritz, Feltz, Fahrback, Mack, 2000) a studií (např. Feltz, 1984; Vealey, 1986; Vealey, 2001; Woodman, Hardy, 2003) poukázala na to, že vyšší úroveň sebevědomí jsou spojeny s lepším výkonem. Silná pozitivní korelace mezi sebevědomím

a výkonem byla objevena u vytrvalostních běžců (Martin, Gill, 1991), avšak například podobná studie našla při zkoumání střelců z pistole signifikantní negativní vztah mezi těmito dvěma proměnnými (Gould, Petlichkoff, Simons, Vevera, 1987). Z výsledků metaanalýzy vyplynulo,

že kognitivní úzkost a sebevědomí se objevuje na vyšší úrovni u mužů a u vrcholových sportovců (Woodman, Hardy, 2003).

Jak již bylo zmíněno, pojmy *sportovní sebevědomí* a *self-efficacy* se často překrývají, a proto považují za důležité nevynechat studie, které korelují výkon právě se **self-efficacy**. Podobně jako u sebevědomí zde existuje převaha empirické podpory, která ukazuje, že hladina self-efficacy spolehlivě odlišuje úspěšné sportovce napříč sportovními odvětvími (Feltz, Mugno, 1983; Miller, McAuley, 1987; Weiss, Wiese, Klint, 1989; Martin, Gill, 1991; Miller, 1993; Beauchamp, Bray, Albinson, 2002). Podle Bandury (1982) je k lepšímu výkonu potřeba kombinace vyšší míry self-efficacy a optimálního arousalu.

S vyšší self-efficacy se rovněž objevuje volba těžších úkolů (Escarti v Guzman, 1999). Dále studie ukazují, že zároveň roste vytrvalost a úsilí, a to na základě měření motorického výkonu (Weinberg, Gould, Jackson, 1979) a svalové vytrvalosti (Gould, Weiss, 1981; George, Feltz, Chase, 1992). Vzorek posledních dvou zmíněných studií sice tvořily pouze účastníci ženského pohlaví, ztěžujíc tak zobecnitelnost výsledků, tyto rané studie však ukazují, jak vysoká přesvědčení o svých schopnostech použít své dovednosti a podat úspěšný výkon

mohou hnát úsilí a vytrvalost, a následně tím zlepšovat výkon.

O velký přínos v této oblasti se zasloužili také Moritz, Feltzová, Fährbach a Mack (2000), kteří provedli obsáhlou metaanalýzu výzkumů vztahu výkonu a self-efficacy či sebevědomí. Jejich metodologie se však dost rozcházela, a proto Feltzová a Lirgg (2001) následně vyfiltrovali deset studií, které byly na rozdíl od ostatních provedeny na vzorku sportovců, ke kterým přidali následně ještě patnáct dalších, jež splňovaly daná kritéria. Analýza dvaceti osmi studií ukázala, že korelace mezi self-efficacy a sebevědomím se pohybuje mezi 0.19 a 0.73 s mediánem

0.54. Percepce schopnosti úspěšně provést úkol má tedy jasně konzistentní dopad na samotný výkon. Protože jsou výkonnostní úspěchy silným zdrojem self-efficacy, je na místě úvaha, že tyto úspěchy posilují self-efficacy, a ta má pozitivní vliv na následný výkon. Vztah mezi výkonem a self-efficacy je tedy reciproční. Self-efficacy navíc pomáhá jedinci překonat zážitky neúspěchu (např. suboptimální výkon) bez jakékoli trvalé škody na svém sebepojetí (Coffee, Rees, 2008).

Jak již bylo zmíněno, jedinci s vysokou self-efficacy mají sklon klást si ambicióznější cíle a vykazují více úsilí a odolnost při setkání se s obtížemi, generují tím více příležitostí pro zážitek mastery (Bandura, 1995). Zážitek mastery pak zase zvyšuje self-efficacy. Tento reciproční vztah mezi self-efficacy a chováním zvyšuje u jedinců s vysokou self-efficacy pravděpodobnost udržení či dokonce zesílení self-efficacy. Na druhou stranu jedinci s nízkou self-efficacy mají tendenci zažívat neúspěch častěji, protože investují méně úsilí a vzdávají se snadněji při konfrontaci s překážkami. V kombinaci se sebe oslabujícím atribučním stylem mají tedy jedinci s nízkou self-efficacy tendenci být více ovlivněni neúspěchem (Jerusalem, Schwarzer, 1992). Jak uvedl Bandura (1995): „Nedůvěra ve vlastní schopnosti vytváří svou vlastní behaviorální validaci.“ (p.4).

Self-efficacy (potažmo sportovní sebevědomí) však nemusí být vždy dobrým prediktorem výkonu. Je totiž těžké, ne-li nemožné, přesně říct, zda to, co měříme, je opravdu self-efficacy nebo jiná psychologická proměnná jako je motivace, aj. Budoucí výzkum by se proto měl zaměřit na měření více proměnných společně se self-efficacy, a to na úrovni inter i intraindividuální, pro dosažení validního závěru, zda self-efficacy opravdu konzistentně předurčuje úsilí, vytrvalost a sportovní výkon.

Ať je již mezi výkonem a self-efficacy či sebevědomím vztah jakýkoliv, faktory jej ovlivňující jsou známe o to méně. Mezi ty nejdůležitější můžeme však nejspíše zařadit organizační kulturu (např. střední vs. vysoká škola), osobnostní charakteristiky (např. soutěžní orientace), demografické charakteristiky (např. pohlaví, věk), afekty (např. arousal, úzkost) a kognici (např. atribuce při úspěchu versus neúspěchu) (Weinberg, Gould, 2015), jež zohledňuji v dalších kapitolách této práce.

## 5. Optimální hladina sportovního sebevědomí

Jak již bylo řečeno, většina výzkumníků se shoduje na tom, že sebevědomí má pozitivní vliv na výkon (Martin, Gill, 1991; Edwards, Hardy, 1996; Tavani, Losh, 2003; Woodman, Hardy, 2003; Chamberlain, Hale, 2007; Woodman, Sally, Lew, Stuart, 2010). Když má sportovec vysoké sebevědomí, vykazuje vyšší vytrvalost a odolnost (Beattie, Hardy, Savage, Woodman, Callow, 2011), a zároveň se může lépe soustředit na to, co dělá (Weinberg, Gould, 2003). Sportovci s nízkým sebevědomím naopak mohou mít obavy ze svého nadcházejícího výkonu či strachovat se o to, co si budou o jejich výkonu myslet ostatní. Sebevědomí tedy působí jako ochranný činitel u soutěžní a předsoutěžní úzkosti (Hanton, Stephen, Mellalieu, 2004), s čímž se mění i povaha starostí a věcí, nad kterými sportovec uvažuje. Na druhou stranu příliš vysoké sebevědomí může zapříčinit podcenění slabého oponenta, jež může vyústit v oslabenou ostražitost, nedostatek soustředěnosti, a/nebo nedostatek zájmu (Kouli, Bebetos, Kamperis, Papaioannou, 2010). Můžeme tedy dospět k logickému závěru, že existuje jakási optimální hladina sebevědomí, jež by měl sportovec mít.

Vztah mezi sebedůvěrou a výkonem může být obecně vyjádřen pomocí **funkce obráceného „U“** s vrcholem zkoseným doprava. Výkon se zlepšuje společně s úrovní sebedůvěry až do určitého „optimálního“ bodu, od kterého výkon s rostoucí sebedůvěrou naopak klesá. Optimální sebedůvěrou se myslí být natolik přesvědčen o tom, že je jedinec schopen dosáhnout svých cílů, a že se bude tvrdě snažit, aby tomu tak bylo. Neznamená to nutně to, že jedinec bude vždy podávat dobrý výkon, sebedůvěra je však klíčová k dosažení potenciálu jedince. Silná víra v sebe sama může sportovci pomoci efektivně se vyrovnávat s chybami a nepřestávat se snažit směřovat k úspěchu. Každý jedinec má optimální hladinu sebevědomí a problémy s výkonem pak mohou vyvstat buď s jeho přílišným poklesem či nárůstem (Weinberg, Gould, 2015).

## **5.1. Nedostatek sebevědomí**

Mnoho sportovců má potřebné dovednosti k tomu, aby uspěli, ale chybí jim důvěra ve své schopnosti předvést tyto dovednosti pod tlakem soutěže. Volejbalista může například během tréninku mít konzistentně úderné a přesné smeče, ale během soutěže je hned jeho první směr zblokována. To způsobí, že o sobě začne pochybovat a váhat, a bude jednat konzervativně v následujících smečích, čímž pak ztratí svou efektivitu (Weinberg, Gould, 2015).

Pochyby o svých schopnostech podtrhávají výkon – vytváří úzkost, narušují koncentraci, a zapříčiňují nerozhodnost. Jedinci s nízkým sebevědomím se soustředí na své nedostatky spíše než na své silné stránky, a jsou pak rozptýleni a nesoustředí se na úkol, který mají před sebou. Někdy také sportovci pochybují o své schopnosti plně uzdravit se ze zranění a typické je i přehánění zobecnění negativních implikací neúspěchu. Trocha pochyb o sobě však na druhou stranu může u některých jedinců pomáhat udržet motivaci a předchází příliš vysokému sebevědomí, jež rovněž nese jistá rizika zmíněna v následující kapitole (Brown, Dutton, 1995; Weinberg, Gould, 2015).

## **5.2. Rizika příliš vysokého sportovního sebevědomí**

S oblibou se říká, že „čeho je moc, toho je příliš“ či „všeho moc škodí“. Je tedy důležité mít na paměti nejen to, jak moc je sebevědomí důležité pro výkon, ale zároveň i rizika, která s sebou může příliš vysoké sebevědomí ve sportovním kontextu nést, a která bývají experty stále častěji zmiňována.

Přesprůliš sebevědomí jedinci jsou ve skutečnosti falešně sebevědomí, protože jejich sebedůvěra je větší než k čemu je jejich schopnosti opravňují. Jejich výkon upadá, protože věří, že se nemusí příliš připravovat či namáhat k tomu, aby splnili svůj úkol. Jedinec však nemůže být přesprůliš sebevědomý, pokud je jeho sebedůvěra založena na opravdových schopnostech

a dovednostech. V praxi se můžeme setkat i se sportovci, jež příliš vysoké sebevědomí předstírají, a to většinou z důvodu snahy o uspokojení ostatních či zakrytí pochyb o svých schopnostech (Weinberg, Gould, 2015). Bandura (1997) má dokonce za to, že příliš vysoké sebevědomí je jednoduše zpětné, dodatečné vysvětlení neúspěchu, a že ve skutečnosti neexistuje. V podstatě jde o to, že sportovci, kteří prohrají se svým „snadným“ soupeřem,

často tvrdí, že oponenta brali na lehkou váhu, tedy že byli příliš sebevědomí a jednoduše se nepřipravili dostatečně, což vedlo k prohře. Ale pokud sportovci vyhrají, téměř nikdy neříkají, že byli přespříliš sebevědomí a přesto vyhráli. Empirickou otázku, zda příliš vysoké sebevědomí existuje, je tedy potřeba ještě zodpovědět.

Obecně je však příliš vysoké sebevědomí považováno za daleko menší problém než je jeho nedostatek. Vysoká míra sebevědomí totiž není sama o sobě nutně nevýhodou, ale může vést k jednání, které podtrhuje sportovcovu schopnost podat svůj nejlepší výkon. První oblastí, která může být postižena, je příprava, a to jak fyzická tak mentální. Příliš vysoká sebedůvěra může zapříčinit, že sportovec nevyvine požadované úsilí, aby podal svůj nejlepší výkon. Dále v kombinaci s touto nedostatečnou přípravou může příliš sebevědomý sportovec působit během soutěže či zápasu jako „náměsíčný“ a prohrát i s oponentem, jež je normálně považován jako podřadný. Příliš vysoké sebevědomí může rovněž vést k aroganci, která může narušit například týmovou atmosféru, a vést k disharmonii mezi spoluhráči (Margolies, 2012).

Dříve či později narazí přehnané sebevědomí na realitu. V první řadě to může být podceněním oponenta a vnímáním soutěže jako předem vyhrané. Následně pak když sportovec začne prohrávat, je pro něj obtížné znovu se vzchopit. Dále přemíra sebedůvěry může vést ke ztrátě či změně síly a rychlosti, což může naopak dodat sebedůvěru protivníkovi. V poslední řadě se pak setkáváme s odmítáním převzetí odpovědnosti za vlastní nedostatky a svádění viny na ostatní (Brown, 2004). Klíčem k vyhnutí se těmto situacím se zdá správná příprava a budování optimální úrovně sportovního sebevědomí.

Dalším rizikem, které s sebou může příliš vysoké sebevědomí ve sportu nést, je například vyšší riziko zranění. Na vzorku 92 španělských fotbalistů pěti týmů se zjistilo, že se jejich sebevědomí zvýšilo s postupem do vyšší kategorie, kde však byla naznačena vyšší pravděpodobnost zranění se snížením míry obezřetnosti, která přichází s vyšším sebevědomím a vnímanou bezpečností (Olmedilla, Andrey, Blas, 2005). Následně bylo na třikrát tak velkém vzorku fotbalistů zjištěno, že vysoká míra sebevědomí opravdu značí silnější predispozici ke zranění (Olmedilla, García, Martínez, 2006). Další studie poté ze vzorku 226 dorosteneckých španělských fotbalistů vyčetli vzorec pro predikci rizika zranění – to je minimální, pokud hráč skóruje vysoko u sebevědomí a nízko u úzkosti (Abenza, Olmedilla, Ortega, 2009).

Ačkoliv je sebevědomí klíčovým determinantem výkonu, bohužel však nepřekoná inkompetenci. Je tedy pouze jedním z mnoha faktorů přispívajících k výkonu (Weinberg, Gould, 2015).

## 6. Individuální rozdíly ve sportovním sebevědomí

Výzkum se snaží porozumět rovněž různým individuálním rozdílům v sebevědomí založených na faktorech jako je gender, vývojová úroveň, kulturní rozdíly, úroveň dovedností či povaha sportu.

### 6.1. Genderové rozdíly

Studie mapující genderové rozdíly ve sportovním sebevědomí byly zprvu rozporuplné. Některé výzkumy ukázaly, že sportovci mužského pohlaví mají obecně vyšší sebevědomí než sportovci ženského pohlaví (Meyers, LeUnes, 1996; Trafton, Meyers, Skelley, 1997) a že úroveň sportovního sebevědomí u sportovců-žen se mění více než u sportovců-mužů (Jones, Cale 1989; Jones, Swain, Cale, 1991). Vealeyová dospěla k závěru, že vzhledem k tomu, že sport

je považován za především mužskou záležitost, toto pramení z poskytování menší sociální podpory ženám. Některé studie však nenalezly rozdíl v genderu u sebevědomí vůbec (Perry, Williams, 1998; Cox, Whaley, 2004). Za tyto rozporuplné nálezy jsou pravděpodobně zodpovědné významné faktory jako je například stereotypické kategorizování aktivit na základě pohlaví (Lenney, 1977; Lirgg, 1991), zpětná vazba k výkonu (Lenney, 1977) a pojetí schopnosti (Lirgg, George, Chase, Furgeson, 1996).

Ačkoliv rozdíl v hladině sebevědomí mezi muži a ženami zůstává nejasný, u zdrojů sebevědomí genderové rozdíly patrně existují. Vealeyová et al. (1998) zjistili, že sportovci ženského pohlaví na úrovni vysokoškolského sportu se spoléhali více na fyzickou sebe prezentaci (např. „cítit se dobře ohledně své váhy“, „cítit, že vypadám dobře“) a sociální podporu (např. „vědět, že mám podporu od významných druhých“, „dostat pozitivní zpětnou vazbu od spoluhráčů a kamarádů“) než sportovci mužského pohlaví. Genderové rozdíly se ukázaly i u středoškolských týmových sportů. Sociální podpora byla pro dívky důležitějším zdrojem než pro chlapce, a demonstrace schopností byla zase důležitější pro sportovce-chlapce v porovnání s dívkami. Novější studie (Vealey, 2004) pak zmapovala rozdíly i na úrovni základní školy, a zjistila, že dívky identifikují více zdrojů jako důležité pro své sportovní sebevědomí.





## 6.2. Vývojová úroveň

Ukázalo se, že k rozdílu v hladině sebevědomí může přispívat i vývojová úroveň. Studie srovnávající sportovce ženského pohlaví ze Španělska a USA zjistila, že děti z obou zemí mají vyšší sebevědomí v porovnání se sportovci ze středních a vysokých škol. Autoři výzkumu toto zjištění přisoudili tendenci dětí přeceňovat své schopnosti. Srovnávací studie sportovců studujících na střední škole a základní škole naopak žádný velký rozdíl v motivaci a sportovním sebevědomí nezjistili (Sari, Ekici, Soyer, Eskiler, 2015). Hlavní záměr výzkumníků zde však bylo prozkoumat roli úrovně vzdělání, ne přímo vývojovou úroveň. Účastníci si tedy byli věkově poměrně blízko.

Tento jev samozřejmě souvisí se skutečností, že se zkušenostmi roste i pravděpodobnost výskytu úspěšných zkušeností, tudíž zkušenost jako taková koreluje s vyšším sportovním sebevědomím. Stejná studie (Sari et al., 2015) prokázala signifikantní pozitivní korelaci mezi věkem a sportovní zkušeností (délkou provozování sportu). Sportovní zkušenost pak pozitivně signifikantně korelovala se sebevědomím. Podobné výsledky přinesly i další studie na dospělých jedincích (např. Comeig, Gra-Grau, Jaramillo-Gutierrez, Ramirez, 2016) včetně studie zkoumající handicapované sportovce – ukázalo se, že jejich psychologické profily jsou srovnatelné s profily sportovců bez handicapu. I u nich se snižuje soutěžní úzkost a zvyšuje sportovní sebevědomí – především psychologická resilience – s úrovní soutěžní zkušenosti (Bacanac, Miličević-Marinković, Kasum, Marinković, 2014).

S každým tréninkem a zkušeností v daném sportu se zlepšuje porozumění své vlastní kapacitě, uvědomění si svých schopností a důvěra ve své dovednosti, což na oplátku podporuje sportovcovo sebevědomí (Sari et al. 2015).

Věkový rozdíl hraje však znatelnější roli ve zdrojích sportovního sebevědomí (Balaguer, Castillo, Tomás, Vealey, 2004). Ukázalo se, že leadership trenéra, mastery a sociální podpora jsou vnímány jako důležitější u dětí v porovnání se sportovci na úrovni středních a vysokých škol. Demonstrace schopností byla důležitější pro vysokoškolské sportovce v porovnání se středoškolskými sportovci a sportovci ze základních škol. Zástupné zkušenosti byly naopak zmíněnými dvěma posledními skupinami hodnoceny jako více důležité v porovnání s vysokoškoláky (Vealey, 2004). ukázali, že Pro profesionální sportovce nebyl leadership trenéra tak důležitým zdrojem jejich sebevědomí jako u středoškolských sportovců (Vealey,

et al., 1998; Wilson et al., 2004).

### **6.3. Kulturní rozdíly**

Několik studií našlo podporu i pro existenci kulturních rozdílů u sportovního sebevědomí. Výzkum z roku 2004 (Xinyi, Smith, Adegbola) zkoumající rozdíly v šesti psychologických vlastnostech (soutěžní úzkost, sebevědomí, koncentrace, duševní připravenost, výkonová motivace a vůdcovské dovednosti) u profesionálních sportovců ze Singapuru, Severní Ameriky, Číny a Nigérie, zjistil signifikantní rozdíly mezi těmito čtyřmi skupinami právě v míře sebevědomí. Konkrétně největší sebevědomí měli sportovci ze Severní Ameriky, na pomyslném druhém místě se umístili Nigerijci, dále Singapur, a nejmenší sebevědomí vykazovali sportovci z Číny.

Podobně se také našly kulturní rozdíly ve vnímaném očekávání úspěchu, jež koresponduje se sebevědomím, u středoškolských sportovců. Konkrétně afro-američtí sportovci měli vyšší očekávání úspěchu než jejich bílí kolegové (Cox, Whaley, 2004). Výzkum srovnávající sportovní sebevědomí španělských a amerických sportovkyň rovněž ukázal signifikantní rozdíly. Americké sportovkyně vykazovaly vyšší sebevědomí než jejich španělské kolegyně. Tyto dvě skupiny se rovněž lišily ve zdrojích sportovního sebevědomí. U amerických sportovkyň se například důležitost demonstrace dovednosti jakožto zdroje signifikantně zvyšovala s tím, jak rostla úroveň soutěže (dětská, středoškolská, vysokoškolská), zatímco u španělských kolegyně zůstávala důležitost tohoto zdroje stabilní napříč úrovněmi soutěže (Balaguer et al., 2004).

### **6.4. Úroveň dovedností a soutěže**

Také úroveň dovedností či pokročilost soutěže ovlivňuje hladinu sportovního sebevědomí. Pokud sportovec hraje ve vyšších ligách, je možné, že bude mít vyšší sebevědomí než hráči z ostatních lig (Bull, Shambrook, Brooks, 2005; Olmedilla, Andrey, Blas, 2005). Dovední a profesionální sportovci vykazují vyšší hladinu sebevědomí než nováčci či amatérští sportovci (např. Cleary, Zimmerman, 2001; Perry, Williams, 1998). Ukázalo se například, že pokročilí tenisté měli vyšší sebevědomí než ti na začátečnické a středně pokročilé úrovni, zatímco mezi posledními dvěma zmíněnými se žádný významný rozdíl neukázal (Perry, Williams, 1998).

Tento výsledek může být očekáván vzhledem k předpokladu, že čím lepší má sportovec dovednosti, tím vyšší je pravděpodobnost výskytu zážitků mastery při výkonu daného sportu prožívá, a sportovec v něm pak má o to vyšší sebevědomí. Například u gymnastů a potápěčů se zjistilo, že úspěšné předchozí zážitky zvýšily jejich úroveň self-efficacy (McAuley, 1985a). Bandura (1997) naznačil, že zážitky mastery se ukázaly mít největší vliv, protože poskytují jedinci důkazy o jeho schopnostech splnit úkol. Opakovaný úspěch zvyšuje a buduje silnou self-efficacy, zatímco opakovaný neúspěch (pokud se nejedná o nedostatek vyvinutého úsilí či nepříznivé podmínky okolí) self-efficacy jedince zmenšuje. (Bozkurt, Koruç, Arslan Kocaekşi, 2012).

Bozkurt et al. (2012) zjistili významný rozdíl mezi fotbalisty Super League (první ligy) a druhé ligy co se týče míry self-efficacy. Zkušenější fotbalisté vyšší ligy skórovali výše než fotbalisté z nižší ligy. Co se týče míry sportovní sebevědomí, žádný zásadní rozdíl se při analýze neukázal. Elitní sportovci se však jednoznačně shodují na tom, že stabilní, resilientní a robustní sebevědomí je základní aspekt mentální houževnatosti a úspěchu. Jako důležitá se tedy jeví především povaha sebevědomí (například jeho robustnost) než jen jeho vysoká hladina jako taková (Bull, Shambrook, Brooks, 2005).

## **6.5. Povaha sportu**

Některé výzkumy ukazují, že jedinci účastníci se týmových sportů, vykazují vyšší úroveň sportovní self-efficacy než ti, kteří se angažují v individuálních sportech. (Crampton, 2008). Jiné však naopak přináší zjištění, že sportovci z individuálních sportů skórují u self-efficacy a sebevědomí o něco výše, což vysvětlují tím, že aby tito sportovci uspěli, potřebují silnější vytrvalostní osobní dispozice, protože podávají výkon sami za sebe (Laborde, Guillén, Mosley, 2016). Své schopnosti a dovednosti znají lépe než „týmoví“ sportovci (Gökçe, Arslan, 2014). Další studie zase tvrdí, že tento faktor u sebevědomí či self-efficacy žádnou zásadní roli nehraje (Guillen, Laborde, 2014).

Povaha sportu ve smyslu individuálního či týmového sportu tedy může i nemusí být jedním z faktorů, jež ovlivňují kvalitu sportovního sebevědomí. Výsledky studií jsou však příliš rozporuplné a metodologie nedostatečně sjednocená na to, abychom mohli vyvodit jakýkoli závěr. Je tedy nejprve potřeba řádně prozkoumat jaké možné kauzální mechanismy jsou přítomny, a to za kontroly ostatních prediktorů vstupujících do rovnice jako je například věk, intenzita a délka tréninku, apod.

U týmových sportů s vysokou interdependencí mezi hráči (např. u basketbalu či fotbalu) však výkon bohužel nezrcadlí vždy sumu individuálních výkonů. S tím souvisí i jev objevující se ve výsledcích mnoha studií, kde se ukazuje jako lepší prediktor výkonu týmu tzv. *kolektivní efficacy* (také *týmové sebevědomí*), než-li suma self-efficacy či sportovního sebevědomí jednotlivců (např. Bandura, 1997; Moritz, 1997; Feltz, Lirgg, 1998; Watson, Chemers, Preiser, 2001; Stajkoviv, Lee, Nyberg, 2009). Bandura (1997) definuje kolektivní efficacy jako sdílenou víru skupiny ve svou kapacitu zorganizovat a vykonat činnosti za účelem dosažení požadovaného cíle, a má za to, že stejně jako self-efficacy ovlivňuje intenzitu vyvinutého úsilí či kladení cílů.

Výzkum v minulosti ukázal, že když tým vyhraje, jeho týmová efficacy se zvýší, a naopak po prohře se sníží, zatímco self-efficacy jednotlivých hráčů zůstává neovlivněna (Feltz, Lirgg, 1998). Ačkoliv tedy tento konstrukt stojí při facilitaci výkonu zjevně mimo individuální self-efficacy, jsou do jisté míry provázané. U vysoce sebejistých týmů se pak ukazuje pozitivní vztah mezi kolektivní a self efficacy, zatímco u méně sebejistých týmů je tento vztah z kraje sezóny negativní a pozitivní je až ke konci sezóny (Watson, Chemers, 1998).

Kolektivní efficacy má navíc přirozeně i podobné zdroje, pouze však na skupinové úrovni (Bandura, 1997), a to například předchozí zážitky mastery, především pak ty v průběhu tréninku než ty v uplynulé soutěži. Zároveň se ukazuje, že na self-efficacy mají vliv i faktory mimo sportovní kontext (například studentský život, vztahy s kamarády či osobní problémy), zatímco u týmové efficacy jsou tyto vlivy méně důležité (Chase, Feltz, Lirgg, 2003).

Všechny předchozí zmíněné studie jednoznačně dokazují existenci individuálních rozdílů ve sportovním sebevědomí. Tyto rozdíly je však třeba prozkoumat ještě hlouběji. Žádná studie navíc ještě úplně neprozkoumala individuální rozdíly v různých druzích sebevědomí. Právě proto je jedním z dílčích výzkumných cílů této práce prozkoumat tyto rozdíly alespoň na úrovni pohlaví.

## **7. Psychologické konstrukty související se sportovním sebevědomím**

### **7.1. Motivace**

Studie motivace zkoumají procesy, které energizují a udávají směr chování (Reeve, 2001). Motivace je vnitřní stav či energie, hybná síla, která iniciuje, stimuluje, usměrňuje a udržuje aktivitu či jednání, a pomáhá tím lidem dosáhnout svých cílů (Sternberg, Williams, 2002). Motivace zvyšuje výkon jedince a například i závazek své organizaci. Naopak nedostatek motivace negativně ovlivňuje produktivitu (Ersari, Naktiyok, 2012).

Motivace může ovlivňovat učení a výkon čtyřmi způsoby:

- zvyšuje energii a pracovní úroveň jedinců
- směřuje jedince směrem k určitým cílům
- směřuje jedince k iniciaci aktivity a zajišťuje, aby tuto aktivitu udrželi
- ovlivňuje strategii učení a kognitivní procesy jedince (Ormrod, 1999).

Bylo navrženo, že existují dva základní typy motivace, a to motivace intrinsická a extrinsická (Deci, Ryan, 1985). Extrinsická motivace ovlivňuje chování skrze vlivy, jež jsou nezávislé na osobnosti, například verbální pochvala, odměnění nějakým předmětem, uznání, verbální plísňení, trest, zákaz účasti, jež tedy neuspokojují lidské potřeby, ale jsou spíše důležité pro uzpůsobení očekávání od okolí. Na druhou stranu intrinsická motivace lidské potřeby naplňovat pomáhá, nezávisle na očekávání od okolí, účelem intrinsicky motivovaného chování tedy není externí faktor. U intrinsicky motivovaných aktivit vychází chování z „já“ (Bollok., Takács Kalmár, Dobay, 2011). Intrinsická motivace se projevuje, když se jedinec dobrovolně angažuje v nějaké aktivitě pro své vlastní dobro, avšak extrinsická motivace se objevuje, když je jedinec motivován vnějšími faktory, kterými jsou například odměna a sociální uznání (Gill, 2000).

Otázkou zůstává, zda jsou tyto dva typy motivace rovnocenné a stejně důležité. Někteří (např. Hollembeak, Amorose, 2005) mají za to, že lepší je chování motivované intrinsicky (z vnitřních důvodů) než chování motivované extrinsicky (z vnějších důvodů). Lidé mohou být intrinsicky motivováni například když zažívají pocity radosti, nadšení a spokojenosti, a tudíž se chovají určitým způsobem, což je užitečnější než být motivován z vnějších důvodů.

Podobně další výzkumníci uvádějí, že když je sportovec více intrinsicky motivován, roste výdrž (např.

Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, Sheldon 1997; Vallerand, Losier, 1999) a úsilí, a to i při absenci vnějších odměn a posílení. Takto motivovaný sportovec si pak i volí náročnější úkoly, projevuje větší zájem a radost z dané aktivity (Deci, Ryan, 1985; Deci, Vallerand, Pelletier, Ryan, 1991; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, Blais, 1995; White, Duda, Keller, 1998; Ferrer-Caja, Weiss, 2000; Ntoumanis, 2001), díky čemuž pak u sportu setrvávají déle než sportovci, kteří jsou spíše extrinsicky motivovaní (Vallerand, Losier, 1999). Roli při udržování vysoké hladiny intrinsické motivace může hrát rovněž například sportovní vzdělání (Spittle, Byrne, 2009). Tuto preferenci intrinsické motivace podpořilo rovněž zjištění, že sportovci s vyšší mírou odhodlání a intrinsické motivace by mohli mít pozitivnější duševní vlastnosti jako je například nižší deprese, vyšší sebevědomí, nižší úzkost či větší vitalita (Frederick, Ryan, 1993).

Dalším důležitým termínem je pojem *amotivace*, jež označuje stav, kdy jedinec není motivován žádným důvodem. Pokud je úroveň amotivace sportovce příliš vysoká, znamená to, že nemůže najít žádný vnitřní ani vnější důvod pro provozování svého sportu, což může vést až k opuštění daného sportu.

Při studiu „účinků“ motivace ve sportovním kontextu logicky vyvstává otázka souvislosti se sebevědomím. Té bylo v minulosti věnováno několik studií (např. Bandura, Schunk, 1981; Vallerand, Reid, 1984; Hackett, 1985; Hackett, Betz, 1989; Reeve, Deci, 1996; Benabou, Tirole, 2002; Pajares, 2003; Magyar, Feltz, 2003), jež naznačily pozitivní vztah mezi těmito dvěma proměnnými. Předchozí výzkum navíc naznačil, že víra ve své schopnosti obecně posiluje motivaci a zájem, což ji činí cennou kvalitou pro jedince se slabší silou vůle (Bandura, Schunk, 1981; Benabou, Tirole, 2002).

Nejnovější známá studie tureckých vědců (Sari, Ekici, Soyer, Eskiler, 2015) pak sebrala data od 111 hráčů pozemního hokeje pomocí škál Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995) a Self-confidence Scales (Tokinan, 2008). Výsledky ukázaly signifikantní pozitivní korelaci sebevědomí a intrinsické motivace umět a dosáhnout věcí, intrinsické motivace prožít stimulaci, externí regulace, identifikace, introjekce, intrinsické motivace a extrinsické motivace. Jediná dimenze motivační škály, se kterou sebevědomí korelovalo signifikantně negativně byla amotivace. Úvaha tedy může být taková, že když sportovci vnímají vysoké sebevědomí, znají své schopnosti a mají v ně důvěru, jejich (intrinsická i extrinsická)

motivace k danému sportu je vyšší. To může být spojené i s tím, že vysoké sebevědomí může být mediátorem lepšího výkonu, a právě například zážitky mastery mohou být „palivem“ motivace. Nižší sebevědomí, jež je spojeno s vyšší úrovní amotivace, může bránit sportovci najít důvody pro pokračování ve svém sportu, nedůvěra ve své schopnosti může být důvodem, proč nejsou ke svému sportu motivováni (Sari, Ekici, Soyer, Eskiler, 2015).

Reeve a Deci (1996) zjistili, že dopad soutěžního výsledku na intrinsickou motivaci byl mediován vnímanou kompetencí. Vallerand a Reid (1984) pak dále zjistili, že pozitivní zpětná vazba na výkon povzbudila intrinsickou motivaci s mediační rolí vnímané kompetence. Tato mediační role vnímané kompetence naznačuje pozitivní vztah mezi kompetencí a intrinsickou motivací. Vnímanou kompetenci můžeme připodobnit sebevědomí či ji můžeme vnímat jako složku sebevědomí, a tudíž se dá pozitivní vztah očekávat i mezi motivací a přímo konstruktem sebevědomí.

Co se týče rozdílů týkajících se intrinsické motivace umět a dosahovat věcí a amotivace mezi pohlavím, bližší analýza jedné studie ukázala, že muži v prvně zmíněné dimenzi skórovali výše, za účelem učení se novým věcem, snažíc se uspokojit svůj smysl zvědavosti ohledně svého sportu. Analýza však přinesla překvapivě i protirečící si zjištění, když muži zároveň skórovali vysoce u amotivace, a v porovnání s ženami navíc ani nevěděli, proč vlastně daný sport provozují – muži tedy mají možná tendenci pohybovat se spíše na extrémních koncích polarit (Sari, Ekici, Soyer, Eskiler, 2015).

Shrneme-li tedy zjištění výše zmíněných studií, zvýšené sebevědomí tedy může vést k vyšší motivaci, jež následně facilituje výkon. V tomto ohledu hrají velkou roli především trenéři (a u dětí i rodiče), kteří sportovcovo sebevědomí mohou posílit, ale bohužel i výrazně snížit, a to ať už způsobem komunikace či volbou tréninkových aktivit. Trenéři by tedy měli být opatrní při komunikaci se svými svěřenci (Sari, 2010), především při poskytování zpětné vazby, která by měla být informativní a nikoliv negativní, srážející jejich sebevědomí, a tím pádem

i potenciálně snižující motivaci. Sportovci by měli být naopak uvědomováni o svých schopnostech. Rovněž kladení cílů by mělo být dobře prováděno, s důrazem na dosažitelné cíle za účelem dosažení úspěchu a posilování důvěry ve své schopnosti. Důležité je primárně

zajistit, aby sportovec při sportu požíval pocity radosti a spokojenosti, což povede ke zvýšení jeho námahy a k minimalizaci šance opuštění sportu (Sari, Ekici, Soyer, Eskiler, 2015).

## 7.2. Locus of Control

Locus of control je vlastnost/atribut, který se manifestuje, když jedinci připisují výsledky svého jednání či chování své vlastní kontrole (vlastnímu přičinění) nebo naopak kontrole vnějších subjektů či okolnostem (tedy všemu ostatnímu mimo své osoby). Pokud jedinec nevidí změnu jako výsledek svého jednání, říkáme tomu *vnější locus of control*. Pokud jedinec vnímá událost jako výsledek svého jednání či svých relativně stálých osobnostních charakteristik, pak je jeho locus of control orientován dovnitř a říkáme mu *vnitřní locus of control* (Rotter, 1966).

Vnitřní locus of control je důležitý prediktor sportovního sebevědomí, protože sportovci s vnitřním locus of control přisuzují svůj úspěch či neúspěch svému jednání. To jim umožňuje poučit se z neúspěchu, najít důvody, opravit nedostatky a vyvinout úsilí za cílem úspěchu (Devis, Davis, 1972). Sportovci s vnějším locus of control naopak hledají zodpovědnost u externích faktorů a spojují svůj výkon s faktorem štěstí namísto svých dovedností. Výzkum rovněž objevil pozitivní korelaci vnitřního locus of control přímo se sportovním výkonem (Auley, Russel, Gross, 1983).

Co se týče rozdílů v orientaci locus of control v závislosti na povaze sportu, například zápasníci mají více vnitřní LoC než lukostřelci (Hasırcı, Koç, 1995). Gymnasti, plavci a gymnasti soutěžící v prostné disciplíně, připisovali svůj úspěch dovednostem a úsilím (vnitřní faktory)

a svůj neúspěch vnějším faktorům (Lefebvre, 1979). Analýzy také ukázaly, že sportovci individuálních sportů mají obecně více vnitřní locus of control než sportovci týmových sportů, což se dává za příčinu tomu, že u týmových sportů se vyskytuje tendence rozkládat zodpovědnost na spoluhráče, zatímco individuální sportovci se mohou spoléhat jen sami na sebe, své dovednosti a úsilí (Şar, Koç, Balçın, 2002).

## 7.3. Subjektivní well-being

Významný pozitivní vztah rovněž existuje mezi sportovním sebevědomím a subjektivním well-beingem (Şar, Işıklar, 2012). Subjektivní well-being zahrnuje, jak jedinec hodnotí



a obecně cení svého života, dále sem patří štěstí, mír, požitek a životní spokojenost (Diener, 2000) a umožňuje lidem hodnotit své životy kognitivně a efektivně (Saygin, Arslan, 2009). Pokud je jedinec se svým životem spokojený, zažívá častěji pozitivní než negativní emoce, dá se říct, že tento jedinec má vysokou hladinu subjektivního well-beingu (Eryilmaz, 2010; Ryan, Deci, 2001). Sportovní úspěch zvyšuje subjektivní well-being a udává směr aktivitám, které sportovec v budoucnu realizuje (Reinboth, Duda, 2006). Jedinci, kteří sportují, pak mají vyšší hladinu subjektivní well-being a sebevědomí v porovnání s jedinci, kteří nesportují (Ku, Fox, Chou, Chou, 2011; Paul, Simona, 2011).

## **7.4. Optimismus**

Další faktor, jež může zvyšovat hladinu sportovního sebevědomí, potažmo výkon, je optimismus. Optimismus bývá definován jako osobnostní rys i způsob přemýšlení, zahrnující tendenci očekávat pozitivní výsledky i přes nepříznivý průběh okolností (Scheier, Carver, 1985; Türküm, 2001). K optimismu se obecně vážou pozitivní emoce, víra, odhodlání, a účinné řešení problémů. Často koreluje i s akademickým a profesionálním úspěchem, popularitou, zdravým dlouhým životem či snazším překonáváním traumat (Gençoğlu, 2006). Je to zjednodušeně základní tendence vnímat spíše pozitivní emoce než ty negativní (Açıkgöz, 2006) a silné očekávání, že vše v životě bude navzdory temným chvilám dobré (Goleman, 2000).

Optimismus se rovněž díky zjištěné pozitivní korelaci ukazuje jako dobrý prediktor sportovního sebevědomí (Tabak, 2000; Şar, Işıklar, 2012) a základ úspěchu (LeUnes, Nation, 1996). Optimismus je afektivní víra v rostoucí úspěch a výkon, který poskytuje psychologickou oporu sportovci a dodává mu odvalu čelit nepříznivým či ohrožujícím situacím (Türküm, 2001). Zjistilo se, že vysoké hladiny optimismu zvyšují odolnost vůči výzvám či nesnázím (Carver, Scheier, Segerstrom, 2010). Optimističtí jedinci uvažují pozitivně i přesto, že jim okolnosti nepřejí (Carver, Scheier, 1985).

Naproti tomu pesimističtí sportovci podávají horší výkon a mají tendenci chránit sami sebe před negativními situacemi, tudíž vykazují méně odvahy, jejich očekávání a sebevědomí jsou nižší a výzkum ukázal i větší míru stresu a úzkosti před soutěží v porovnání s optimistickými jedinci, u kterých optimismus předsoutěžní úzkost naopak snižuje (Cox, 1994; Weinberg, Gould, 1999; Wilson, Raglin, Pritchard, 2002; Gordon, 2008).

## **7.5. Kognitivní úzkost**

Vedle všech zmíněných pozitivních korelací je důležité zmínit i jevy, které mají ke sportovnímu sebevědomí vztah opačný. Teorie i výzkum sportovní úzkosti se v tomto případě shodují často na negativním vztahu například mezi sebevědomím a úzkostí, konkrétně kognitivní úzkostí. Sebevědomí bývá dokonce občas charakterizováno jako relativní absence kognitivní úzkosti (Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith, 1990). Nízká hladina self-efficacy zapříčiňuje vysokou hladinu úzkosti, a tyto psychologické změny pak negativně ovlivňují sportovní výkon (Martens, 1987; Hanton, Mellalieu, Hall, 2004).

Existuje rovněž mnoho výzkumů, které tuto vzájemnou provázanost těchto dvou konstruktů zpochybňují (Woodman, Hardy, 2003), existence středně negativního vztahu však bývá v literatuře konzistentně podporována. Proto je důležité při budování sebevědomí soustředit rovněž na snižování hladiny soutěžní úzkosti, především tedy té kognitivní, a to pomocí použití kognitivních intervencí zahrnující například motivační vnitřní řeč, kontrolu pozitivních myšlenek, apod., které se ukazují jako úspěšné (Maynard, Smith, Warwick-Evan, 1995; Maynard, Hemmings, Greenlees, Warwick-Evans, Stanton, 1998; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Theodorakis, 2007; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, Theodorakis, 2009).

Tyto strategie mohou být navíc účinné i při snižování somatické úzkosti (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, Theodorakis, 2009).

## **7.6. Sportovní závazek a sportovní identita**

Korelační studie na 120 gymnastech íránského národního týmu zjistila pozitivní signifikantní vztah mezi sportovním sebevědomím a sportovní identitou (0.665) a mezi sportovním závazkem a sportovní identitou (0.628). Výsledky regrese dále ukázaly, že sportovní sebevědomí (0.671) a sportovní závazek (0.562) byly prediktory sportovní identity (Nazari, Mohammadi, Yektayar, 2013).

## **7.7. Stav flow**

Výzkum také naznačil, že sebevědomí, a to především úroveň předsoutěžního stavu sebevědomí, je klíčovým faktorem pro facilitaci flow během soutěže a zmírnění nepříznivých

účinků úzkosti. Z reportů juniorských tenistů vyplynula střední až silná korelace sebevědomí s většinou dimenzí stavu flow, přičemž předsoutěžní stav sportovního sebevědomí se ukázal jako signifikantní prediktor, vysvětlující 17 procent variance (Koehn, 2012). Toto je důležité zjištění vzhledem k tomu, že sportovci mají obecně více kontroly nad svým předsoutěžním stavem než nad stavem během soutěže. Intervence by tedy měly cílit na budování předsoutěžního sebevědomí za účelem facilitace soutěžního flow.

## **7.8. Resilience**

Resilience bývá definována především adaptivním vyrovnáváním se s traumatickými stresory. Koncept resilience je multifasetový konstrukt, které rovněž zahrnuje mnohé další osobní zdroje jako je sebevědomí, optimismus, copingové strategie a dobré sociální vztahy (Condly, 2006). Resilience odkazuje k rychlému návratu k normálnímu, běžnému fungování po tom, co byl jedinec vystaven traumatu. Jedinec tedy nemůže vykazovat známky resilience, pokud tam není žádný stresor či situace, která je třeba překonat. Na druhou stranu self-efficacy může být přítomna i když se stresor ještě neobjevil, popřípadě i pokud se neobjeví vůbec, jako když jedinec přemýšlí o svých plánech do budoucna bez toho, aniž by se musel obávat konkrétních výzev či překážek. Vyšší self-efficacy přesvědčení tedy pak mohou mít pozitivní dopad na motivační procesy i přesto, že specifické stresory jsou nepřítomny (Berry, West, 1993).

Self-efficacy nejenže ovlivňuje lidské životy ve vysoce stresových situacích, ale také pomáhá jedinci rozvinout motivaci a představit si náročné životní cíle. Ovlivňuje tudíž osobní a profesní rozhodování v průběhu života jedince (Betz, Klein, 1996; Markman, Balkin, Baron, 2002).

Vysoká self-efficacy může pomoci při manifestaci resilience tváří v tvář nezdarům. Aktivováním afektivních, motivačních a behaviorálních mechanismů v náročných situacích, self-efficacy přesvědčení mohou podpořit resilienci. Self-efficacy tedy někdy bývá konceptualizována jako jedna ze složek resilience (Werner, 1982; Rutter, 1987) a naopak resilience může být vnímána jako jedna ze složek utvářejících sebevědomí sportovce (Vealey, Knight, 2002).

Generalizovaná self-efficacy středně až silně koreluje s ostatními složkami resilience (Hinz, Schumacher, Albani, Schmid, Brähler, 2006). Resilience je tedy empiricky blízce příbuzná self-efficacy. Teoreticky však může být odlišena od self-efficacy, protože self-efficacy může

být přítomna za absence stresorů, a pohání člověka k proaktivnímu úsilí směrem ke svým cílům

a tvarování své budoucnosti (Diehl, Semegon, Schwarzer, 2006).

## **7.9. Obrazová představivost**

Podle Bandury (1986, 1997) slouží efficacy přesvědčení (resp. míra sebevědomí) jako kognitivní zprostředkovatel. Znamená to, že lidské chování může být často lépe předvídatelné na základě přesvědčení, které mají o svých schopnostech, než tím, co jsou doopravdy schopni dokázat. Přesvědčení o svých schopnostech a realita se totiž ne vždy perfektně shodují, a jedinci jsou většinou při interakci se světem vedeni svými přesvědčeními (Pajares, 2003).

Korelační studie obrazové představivosti (*imagery*) na 74 sportovkyních z různých sportů v souladu s tímto tvrzením ukázala, že čím více si byli sportovci jistí ve své schopnosti používat určité vizuální pomůcky, tím více je používali. Efficacy při používání obrazové představivosti se ukázala jako mediátor vztahu mezi schopností představivosti a jejím používáním (Short, Tenute, Feltz, 2005).

Analýzy profilu ukázaly, že sportovci (konkrétně atleti) s vysokým osobnostním sportovním sebevědomím používají každou kategorii obrazovosti (Motivační Obecné—Úspěch, Motivační Obecné—Arousal, Motivační Specifické, Kognitivní Obecné a Kognitivní Specifické; Paivio, 1985) výrazně víc než sportovci s nízkou osobnostní sportovní sebedůvěrou. Mezi těmito dvěma skupinami se však neprojevily žádné významné rozdíly co se týče škál schopností obrazovosti. Vysoce sebevědomí sportovci sice používali obrazovosti více, ale neměli v této oblasti vyloženě vyšší dovednosti než sportovci s nízkou sebejistotou (Abma, Fry, Li, Relyea, 2010).

## **7.10. Vztah mezi sportovcem a trenérem**

Jak můžeme vyčíst z mnohých výzkumných studií, koncept vztahu mezi sportovcem a trenérem a koncept sportovního sebevědomí mají mnoho společného. Jsou například oba dva úzce spojené s proměnnými jako je výkon, motivační dispozice či well-being. Dá se tedy logicky předpokládat, že obě struktury se k sobě nějakým způsobem vztahují (Ames, 1992).

Studie tureckých národních zápasníků prokázala pomocí dotazníků Sport-Confidence

Inventory (Vealey, 1986) a Coach Athlete Relationship Questionnaire (Jowett, Ntoumanis, 2004) signifikantní vztah mezi těmito dvěma proměnnými. Sportovní sebevědomí se ukázalo (na rozdíl od úrovně vzdělání a kariéry) jako významný prediktor vztahu zápasníka ke svému trenérovi (Gencer, Öztürk, 2018).

Další studie ukázaly, že důvěra, kterou trenér má ve schopnosti svého svěřence nejenže predikuje větší úsilí a závazek ze strany trenéra, ale zdá se, že se přenáší i na sportovce, kteří pak rovněž vykazují větší závazek a úsilí (Beauchamp, Whinton, 2005; Jackson, Grove, Beauchamp, 2010).

U těchto otázek je však rovněž důležité brát v potaz roli kultury a společnosti, ve které se sportovci pohybují. Pro lepší generalizaci by rovněž bylo potřeba podobnou studii provést napříč různými sporty.

## **7.11. Interakce se spoluhráči**

Především u týmových sportů logicky vyvstává otázka, jaký mají na sportovní sebevědomí jedince vliv interakce se spoluhráči. Americký longitudinální výzkum na vzorku 141 juniorských fotbalistů ve věku od 8 do 15 let využívající dotazníky Sport Confidence Inventory (SCI) a Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) a nástroj pro měření společenské sítě přinesl zjištění, že pozitivní vliv na změny ve sportovním sebevědomí má především interakce se spoluhráči ve stejné věkové kategorii. Vliv je znát nejvíce na složkách kognitivní účinnosti a resilience, a mimo sportovní sebevědomí působí pozitivně i na změny v orientaci na úkol (*task goal orientation*) (Hwang, Machinda, Choi, 2017).

## **7.12. Mindfulness**

Se sebevědomím bývá v poslední době velmi často spojován koncept *Mindfulness*, o kterém práce blíže pojednává v Kapitole 10.

## 8. Způsoby měření sportovního sebevědomí

Jak již bylo zmíněno, nedostatek či „přešvih“ sebevědomí může mít neblahý vliv na efektivitu výkonu. Dalším logickým krokem po porozumění tomu, jak sebevědomí funguje, je tedy identifikace úrovně sebevědomí v různých situacích. Sportovci by si tedy mohli položit například následující otázky:

- Kdy se cítím příliš sebevědomý?
- Jak se vzpomínám na chyby?
- Kdy mám o sobě pochyby?
- Je mé sebevědomí konzistentní během soutěže?
- Jsem váhavý a nerozhodný v určitých situacích?
- Těším se na (a užívám si) těžké a vysoce kompetitivní soutěže?
- Jak reaguji na neúspěch? (Weinberg, Gould, 2015).

Sportovní sebevědomí může být definováno jako víra či míra přesvědčení, že jedinec má ve svou schopnost být ve sportu úspěšný (Vealey, Chase, 2008). Během několika posledních dekád se pohled na sportovní sebevědomí vyvinul od jeho vnímání jako unidimenzionálního konstruktů k multidimenzionálnímu (např. Vealey, Chase, 2008; Thomas, Lane, Kingston, 2011).

### 8.1. Unidimenzionální pojetí

#### 8.1.1. TSCI, SSCI a COI

Sportovní sebevědomí bylo původně konceptualizováno jako unidimenzionální konstrukt s charakteristikami „stavu“ a „rysu“, což bylo reflektováno v inventářích Vealeyové (1986), která vyvinula tři nástroje pro zjištění vztahů reprezentovaných v jejím konceptuálním modelu:

- **Trait Sport-Confidence Inventory (TSCI)**, Inventář osobnostní sportovní sebedůvěry) měří dispoziční sebevědomí a reflektuje míru přesvědčení sportovce o svých schopnostech být úspěšný.
- **State Sport-Confidence Inventory (SSCI)**, Inventář situační sportovní sebedůvěry)

pak měří sportovní sebevědomí ve sportovně specifických situacích, například při konkrétní soutěži.

- a jako doplněk ke výše zmíněným také **Competitive Orientation Inventory (COI, Inventář soutěžního zaměření)**, který reflektuje zaměření sportovce na cíl v podobě orientace na výsledek (vítězství) či výkon (hrát dobře).

První dva ze zmíněných inventářů obsahují každý po 13 položkách, kde na pětibodové Likertově škále (od „nízké sebedůvěry“ po „vysokou sebedůvěru“) odpovídají na míru důvěry ve své schopnosti v porovnání se sebevědomím těch nejsebevědomějších sportovců, které znají. Všechny položky jsou stejné až na první – TSCI se ptá na obvyklé pocity při soutěži, zatímco SSCI je administrován těsně před soutěží a ptá se na aktuální pocity. Dotazník COI rovněž využívá pětibodové Likertovy škály, kde respondent zaznamenává míru spokojenosti s uvedenými situacemi (od „velmi nespokojen“ až po „velmi spokojen“) (Vealey, 1986).

Validizace nástrojů byla provedena v pěti fázích sběru dat na vzorku celkem 666 sportovců ze středních a vysokých škol i dospělých sportovců. Dotazníky TSCI, SSCI a COI ukázaly adekvátní položkovou diskriminaci, vnitřní konzistenci, test-retestovou reliabilitu, obsahovou validitu a souběžnou validitu (Vealeyová, 1986). Konstruktová validita modelu však byla zjišťována na poměrně malém vzorku 48 profesionálních gymnastů. Jediné výsledky, které podpořily tento model byly, že osobnostní sebevědomí a soutěžní orientace byly významnými prediktory situačního sebevědomí stejně jako několika subjektivních výsledků. Předsoutěžní situační sebevědomí nepredikovalo výkon a neobjevila se ani významná korelace mezi výkonem a osobnostním sebevědomím. Výkon však predikoval post-soutěžní situační sebevědomí. Vealeyová (1984) tuto neschopnost situačního sebevědomí predikovat výkon zdůvodnila povahou vzorku, kterou tvořili sami profesionální sportovci. Dále podle ní hrála roli důležitost té dané soutěže, které se zrovna účastnili, a její struktura – soutěž trvala dva dny,

což znemožnilo změřit sportovní sebevědomí bezprostředně před soutěží a během ní, a tím pádem i přesné zjištění/změření situačního sebevědomí. Vzorek elitních sportovců byl evidentně velmi homogenní a skórující vysoko u sebevědomí. Sportovci by tedy nejspíše ani nepřiznali pocity nesmělosti a nedůvěry v sami sebe. Použití malého a homogenního vzorku – ať už skórujícího vysoko či nízko u schopnosti, evidentně téměř znemožňuje najít jakékoliv predikující vazby.

Vealeyová také naznačila možné vysvětlení, že sportovní výkon je možná příliš komplexní, aby ho mohlo situační sebevědomí predikovat. Toto je velmi významný poznatek, který



výzkumníci někdy zcela nezohledňují při svých pokusech vysvětlit sportovní výkon výhradně psychologickými proměnnými (Feltz, 1989). Navíc jak již bylo dříve zmíněno, Bandura (1977c) tvrdí, že self-efficacy či sebevědomí ovlivňuje výběr aktivit, míru vyvinutého úsilí, vytrvalosti u dané aktivity, a náchylnost ke stresu a depresi. Soutěžní sportovní výkon však zahrnuje více než jen přibližovací a vyhýbací chování (*approach/avoidance behavior*), vyvinuté úsilí a vytrvalost, zahrnuje také dovednosti. Studie měřící sebevědomí ve smyslu, jak ovlivňuje výkonnostní jednání popsané Bandurou, našly signifikantní vztahy (Weinberg, Gould, Jackson, 1979; Weinberg, Gould, Yukelson, Jackson, 1981; Feltz, 1982; Lee, 1982; Ewart, Taylor, Reese, DeBusk, 1983; Feltz, Marcotullio, Fitzgerald, 1985; Desharnais, Bouillon, Godin, 1986; Ewart, Stewart, Gillilan, Kelemen, 1986; Ewart, Stewart, Gillilan, Kelemen, Valenti, 1986).

Nástroj Vealeyové pro měření sebevědomí představuje zlepšení oproti škále fyzické self-efficacy (Ryckman, Robbins, Thornton, Cantrell, 1982) a Harterově fyzické subškále (1982). Oproti nim zjišťuje generativní schopnosti potřebné pro úspěšný výkon ve většině sportovních situacích. Na druhou stranu však nezohledňuje specifické kontexty jednotlivých sportů či posouzení těchto kontextů v mikroanalytickém přístupu, který by poskytoval nejsilnější predikci. Například v ledním hokeji je důležitou oblastí sebevědomí vnímaná schopnost jedince proměnit „přesilovky“ v gól. Chování v přesilové hře může být posouzeno přímo, což poskytuje měřítko, jež je obzvláště relevantní pro chování, které je analyzováno. A jak již bylo dříve řečeno, měřítka, jež jsou ušita na míru doméně fungování, které je zrovna studováno, mají větší prediktivní sílu než měřítka obecného rysu (Vealey, 1986).

Vealeyová navíc neposkytuje zdůvodnění pro instruování respondentů, aby porovnali své sebevědomí se sebevědomím nejsebevědomějšího sportovce, kterého znají. Vzhledem k tomu, že lidé se liší v tom, jaké sportovce znají, takovýto inkonzistentní hodnotící proces může vytvořit značnou nesystematickou varianci či chybu (Short, Vadocz, 2002). Sebevědomí respondentů se může zdát jako vysoké či nízké, v závislosti na tom, koho si zrovna vyberou pro porovnání. Měl by sportovec tohoto člověka pro porovnání znát osobně nebo by to měl být profesionál, kterého zná respondent z médií? Možná by výsledky méně variovaly, pokud by byli respondenti instruováni zvolit pro porovnání sportovce stejného věku a pohlaví (Feltz, 1988).

Potřeba zahrnout osobnostní sportovní sebevědomí do modelu sportovního sebevědomí je zpochybnitelná vzhledem k tomu, že jedinou proměnnou, kterou predikuje, je situační

sportovní sebevědomí, a tudíž je nepotřebná. Rovněž může být zpochybněno zahrnutí soutěžní orientace do modelu, jež byla přidána do modelu za účelem operacionalizace jedincova vnímání úspěchu. To, jak jedinec vnímá úspěch v dané situaci, může být naprosto odlišné od toho, jak ho jedinec vnímá v situaci jiné. Definice úspěchu totiž může být situačně specifická.

Při používání přístupu měření self-efficacy, otázky mohou být strukturovány za účelem zhodnocení komparativního sebevědomí (jak moc jsi sebejistý, že porazíš svého protivníka?) a/nebo individuálního sebevědomí orientovaného na výkon (jak moc jsi sebejistý, že vylepšíš svůj předchozí výkon?). Dispoziční soutěžní orientace není potřeba (Feltz, 1988).

### 8.1.2. CSAI-2

Mnohé výzkumy sportovního sebevědomí používají pro měření sebevědomí ve sportovních situacích také nástroj s názvem **Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2;** Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith, 1982). Zde je sebevědomí vnímáno jako separátní podsložka úzkosti spolu s kognitivní a vnímanou tělesnou úzkostí. Sebevědomí je tu konkrétně pojato jako konceptuální opak kognitivní úzkosti. Toto je v opozici s Bandurovým (1984) pohledem na self-efficacy, jež nezahrnuje úzkost ani v definici či ani v nástrojích měření. Jen proto, že byly při faktorové analýze nalezeny tři faktory, to ještě neznamená, že sebevědomí je podsložkou úzkosti nebo že úzkost je podsložkou sebevědomí. Při použití nástroje pro měření sebevědomí CSAI-2 se neukázal žádný konzistentní vzorec predikce výkonu (Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith, 1982; Gould, Petlichkoff, Weinberg, 1984; McAuley, 1985b). Ani navazující studie (např. Gould, Petlichkoff, Simons, Vevera, 1987) nenašly při pokusu napravit předchozí nekonzistentní zjištění pomocí intraindividuální analýzy žádný pozitivní prediktivní vztah mezi sebevědomím a výkonem. Tato zjištění jsou ve shodě s rostoucím množstvím důkazů, že příhodnost získaná dispozičními přístupy jde na úkor explanatorní a prediktivní síly (Bandura, 1986a, 1986b).

## 8.2. Multidimenzionální pojetí

### 8.2.1. CSCI

Unidimenzionální pohled na sportovní sebevědomí se změnil po publikaci dispozičního modelu sportovního sebevědomí Manza, Ilvy a Minka (2001). V rámci tohoto modelu si sportovci vytváří relativně trvalý systém přesvědčení, jež je výsledkem interakcí mezi sportovním sebevědomím a dispozičním optimismem. Pro operacionalizaci tohoto konstruktů

byl vyvinut 13-položkový **Carolina Sport Confidence Inventory (CSCI**; Manzo, Ilva, Mink, 2001) s dvěma subškálami – dispozičním optimismem a sportovní kompetencí. Konfirmatorní faktorová analýza podpořila navrženou dvou-faktorovou strukturu. Škály vytvořené z těchto dvou faktorů byly středně korelovány a ukázaly uspokojující reliabilitu vnitřní konzistence.

### 8.2.2. SCI

Rok po vydání CSCI byl publikován dnes nejrozšířenější **Sport-Confidence Inventory (SCI**; Vealey, Knight, 2002) také s různými subškálami, avšak s jinou strukturou, snažíc se zachytit komplexní povahu sportovního sebevědomí. SCI zrcadlí tři klíčové způsoby, pomocí kterých se sebevědomí manifestuje ve sportovním prostředí. Tyto tři dimenze jsou následující:

1. **Sportovní sebevědomí – Fyzické dovednosti a trénink (SCI-PST)**, jež zrcadlí víru ve schopnost exekuce fyzických dovedností a úroveň fyzického tréninku potřebného k úspěchu
2. **Sportovní sebevědomí – Kognitivní účinnost (SCI-CE)**, jež měří víru ve schopnost činit rozhodnutí, udržet soustředěnost, a účinně použít strategie potřebné k úspěchu.
3. **Sportovní sebevědomí – Resilience (SCI-RES)**, jež měří víru ve schopnost překonat problémy, nezdary a pochyby, umožňujíc jedinci znovu se soustředit po pochybení či slabém výkonu, a následně podat úspěšný výkon.

“SC-Total” je pak suma všech tří typů sportovního sebevědomí, a je definováno jako přesvědčení jedince či míra jistoty, že je schopen podat v (daném) sportu úspěšný výkon.

SCI obsahuje 14 položek, kde respondenti označují na 7-bodové Likertově škále (od bodu 1=„to vůbec nemohu udělat“ po bod 7=„naprosto jistý, že to mohu udělat“) jak moc si jsou jistí,

že dokáží vykonat fyzické, kognitivní, či mentální dovednosti za určité časové období (např. Jak se cítíte právě teď, Jak jste se cítili minulý týden, Jak se cítíte ohledně nadcházející sezóny?). Pro referenční rámec mohou být pak respondenti požádáni v závislosti na studii, aby indikovali, jak sebejistí obvykle bývají o exekuci těchto dovedností v soutěžním sportovním kontextu. SCI obsahuje tři zmíněné subškály – kognitivní účinnost, resilienci a fyzické dovednosti (Vealey, Knight, 2002).

Příkladem položky sytící škálu Fyzické dovednosti a trénink může být otázka *Jak jsi si jistý, že tě fyzický trénink dostatečně připravil k tomu uspět*. Škálu Kognitivní účinnost sytí například otázka *Jak jsi si jistý, že můžeš zůstat psychicky soustředěn v průběhu soutěžní události* a škálu Resilience například *Jak jsi si jistý, že se můžeš přenést přes pochyby po slabém výkonu*.

Výsledky preliminární studie Vealeyové a Knightové (2002) potvrdily na vzorku 611 respondentů, že nástroj SCI je validní a reliabilní nástroj pro měření sportovního sebevědomí. Třífaktorový model sportovního sebevědomí byl povržen a subškály SCI vykazují vhodnou vnitřní konzistenci (se všemi koeficienty Cronbachovo alfa přesahující 0.84), interkorelace (pohybující se mezi 0.53 a 0.56), a test-retestovou reliabilitu (0.73 pro Fyzické dovednosti a trénink, 0.78 pro Kognitivní účinnost, 0.78 pro Resilienci, a 0.80 SC-celkem). Konstruktová validita byla podpořena tím, že každý typ předsoutěžního sportovního sebevědomí nezávisle varioval v průběhu času. Různé druhy sportovního sebevědomí také predikovaly výkon na základě sociálně-kognitivních nároků soutěžního prostředí. Autorky rovněž zjistily, že tyto tři formy predikovaly různou mírou copingové dovednosti, soutěžní úzkost a sportovní výkon, což podporuje předpoklad, že sportovní sebevědomí je povahou multidimenzionální (viz např.

i Vealey, Knight, Pappas, 2002).

Ukazatele konvergentní validity pro všechny tři faktory tohoto modelu byly solidní a odhady reliability pro všechny subškály byly velmi dobré. Korelace faktorů a škál mezi sebou však ukázaly velký překryv mezi Resiliencí a Kognitivní účinností, indikujíc problém s diskriminační validitou. Autoři se následně pokusili prozkoumat možnost, že vysoký stupeň překryvu byl zapříčiněn požadavkem ICM (*independent cluster models*), aby položky měly nulové náboje na necílových faktorech. Upuštění od tohoto požadavku skrze použití exploratorního modelování pomocí strukturálních rovnic (*Exploratory structural equation modeling* = ESEM; Asparouhov, Muthén, 2009) vyústilo ve faktorové korelace, jež byly již více v souladu s očekáváním a odstranily obavy o diskriminační validitu na úrovni konstruktů. Korelace mezi Kognitivní účinností a Resiliencí však byly pořád vysoké na úrovni škály, protože v procesu formování škály byly i faktoriálně komplexní položky přiřazeny k jedné škále (Vealey, Knight, 2002). Nebylo by praktické navrhnout skórovací metody, které vyváží přínos komplexních položek k několika škálám. Lepší možností by bylo upřesnit ty položky, jež vykazaly faktoriální komplexitu (Fogarty, Perera, Furst, Thomas, 2016).

Nezávislá studie jiných autorů (Fogarty, Perera, Furst, Thomas, 2016) rovněž hodnotící psychometrické vlastnosti SCI na vzorku 260 sportovců využila exploratorního modelování pomocí strukturálních rovnic (ESEM), jež podpořilo měřicí modely SCI. Analýza ESEM celkem 33 položek (SCI, LOT-R a CSCI) ukázala uspokojující divergentní validitu. SCI dokázal rozlišit mezi sportovci soutěžícími na různých úrovních, a ukázal se jako nejvhodnější nástroj pro měření individuálních rozdílů ve sportovním sebevědomí.

Nabízí se zde očividná výzkumná otázka plynoucí z konceptualizace různých typů sebevědomí: Jsou různé druhy sebevědomí klíčové pro výkon v určitých sportech či určitých situacích

či čase v rámci daném sportu? SC-kognitivní účinnost se například zdá být klíčová pro golfový výkon vzhledem k dlouhým periodám fyzické neaktivity mezi odpaly (Vealey, Chase, 2008).

Vealeyová a Chaseová (2008) rovněž zdůrazňují důležitost prozkoumání stability či fluktuace různých druhů sebevědomí v průběhu času za účelem lepšího pochopení faktorů, jež mají vliv na různé druhy sebevědomí napříč soutěžní sezónou. Stabilita sebevědomí je důležitá vzhledem k často prchavé povaze sebevědomí napříč soutěžními událostmi. Takový výzkum je potřeba provést jak nomoteticky ve smyslu identifikace obecných tendencí či vzorců, ale i idiograficky za účelem porozumět intraindividuálnímu vzorování sebevědomí u sportovců, a jak se to vztahuje k soutěžní afektivitě, chování a kognici jednotlivého sportovce.

Dalším doporučením autorek je otestovat hypotézu *matching*, již se věnuje literatura soutěžní úzkosti (Martens, Vealey, Burton, 1990), a která zkoumá efektivitu intervencí zaměřených na specifické potřeby sebevědomí (např. intervenci zaměřenou na posílení Resilience; Vealey, Chase, 2008).

Budoucí výzkum by měl vzít v potaz komplexitu studia lidského chování ve specifických sociálních kontextech situováním studií o sebevědomí do jedinečné organizační subkultury sportu. Například které organizační a sociální struktury fungují nejlépe při rozvoji sebevědomí u mladistvých sportovců? Jak se vyvíjí, stabilizují a/nebo vývojově mění zdroje a úroveň sebevědomí sportovce během jeho pohybu skrze různé organizační subkultury sportu? Jak se mění zdroje a úroveň sebevědomí v průběhu sezóny ve vztahu k různým faktorům v sociálním klimatu? Osobnostní faktory, jež by mohly být studovány ve vztahu k vývoji a manifestaci různých typů a zdrojů sebevědomí, zahrnují perfekcionismus, sportovní identitu či cílové orientace. Organizační kultura a individuální rozdíly mohou rozhodnout které typy

sportovního sebevědomí sportovec má a odkud jejich sportovní sebevědomí pochází (Vealey, Chase, 2008).

Rovněž nebyl v rámci modelu testován vztah mezi typy sportovního sebevědomí a jeho zdroji. Nabízí se otázka, zda to, na čem je založené sebevědomí, ovlivňuje typy sebevědomí, kterými jedinec oplývá, či které se projeví v určitých soutěžních situacích. Zdá se například logické,

že sebevědomí postavené na externích faktorech (např. sociální podpora či příznivé okolnosti) by nemuselo vést k silnému smyslu Resilience (Vealey, Chase, 2008).

Z revidovaného modelu sportovního sebevědomí plyne mnoho dodatečných výzkumných otázek a zároveň nápadů pro intervenční využití v praxi. Jednou z nich je, zda je pro výkon lepší, pokud má sportovec jednu ze zmíněných tří typů sebevědomí vysoce rozvinutou oproti ostatním, či zda je lepší mít všechny tři složky rozvinuté podobně vysoce. Pro sportovní psychology a trenéry to v praxi znamená, zda bude lepší se soustředit na rozvíjení silných stránek sportovce či zda systematicky rozvíjet všechny tři druhy sportovního sebevědomí s důrazem na ty nejzanedbanější.

### **8.3. Unidimenzionální vs. multidimenzionální přístup**

Zmíněný třífaktorový model Vealeyové a Chaseové (2008) identifikoval tři typy sebevědomí. Následně byl testován velký vzorek sportovců (n=1682) s různou úrovní dovedností a charakteristik za účelem prozkoumat tento třífaktorový model sportovního sebevědomí pomocí inventáře SCI (Sport-Confidence Inventory: Vealey, Knight, 2002). Ukázalo se, že tento model sedí sportovcům, zatímco sebevědomí populace „nesportovců“ se jeví jako více unidimenzionální. Sportovci měli při analýze vyšší latentní průměry u všech typů sportovního sebevědomí v porovnání s nesportovci (Machida, Otten, Magyar, Vealey, Ward, 2017).

### **8.4. Profilování sportovního sebevědomí**

Poměrně nová metoda měření míry sebevědomí je tzv. *profilování sportovního sebevědomí* (Hays, Thomas, Butt, Maynard, 2010). Tato technika pramení z práce Butlera a Hardyho (1992) o profilování výkonu, jež v této oblasti adoptuje idiografický (individualizovaný) přístup využívající rozhovorů. To umožňuje sportovci o sobě vytvořit obraz oproti tomu, když by byli nuceni odpovídat na fixní měřítka v dotazníku. Profilování sebevědomí rovněž

využívá motivačních rozhovorů, jež zdůrazňuje přístup soustředěný na sportovce („*athlete-centered approach*“). Tento přístup může poskytnout silný základ, ze kterého mohou být odvinuty individualizované intervence pro budování sebevědomí (Weinberg, Gould, 2015).

Výzkumníci a experti z praxe by měli mít na paměti sociálně-kognitivní povahu sportovního sebevědomí a silný vliv sociálního učení a kulturních faktorů na manifestaci sebevědomí ve sportu. Zdá se také důležité posunout se od výzkumu, který testuje sociálně-psychologické teorie k tomu zjistit, jak dobře pasují do prostředí sportu, k hledání více sociálně validním výzkumným cílům založených na jedinečných faktorech ve sportu, které ovlivňují vývoj, stabilitu a změnu v sebevědomí sportovců v průběhu času (Weinberg, Gould, 2015).

## 9. Stabilita sportovního sebevědomí a jeho složek

Sportovní sebevědomí není statický rys, ale dynamický konstrukt (Vealey, Chase, 2008). Určitou roli tedy při **predikci úspěšnosti výkonu** na základě síly sportovního sebevědomí a jeho různých složek bude mimo jiné hrát také **fáze soutěžního cyklu sportovce**. Vealeyová a Knightová (2002) ve své pilotní studii na vzorku plavců zjistily, že z kraje sezóny, kdy ještě sportovec nemusí cítit takový tlak, a pravděpodobně se cítí i připravený čelit výzvám po intenzivní tréninkové přípravě na sezónu, bylo nejsilnějším prediktorem výkonu sportovní sebevědomí-*fyzické dovednosti a trénink* (SC-PST). Naopak když sezóna vrcholí, tlak je znatelnější, a sportovec má před sebou soutěž proti silným soupeřům, složky *resilience* (SC-R) a *kognitivní účinnosti* (SC-CE) se ukazují jako lepší prediktory. Sportovec se totiž musí být schopen více soustředit, kontrolovat emoce a vypořádávat se s překážkami a rozptýleními a nemůže se již tolik spoléhat na své fyzické dovednosti a trénink.

Na vzorku plavců z pilotní studie se ukázalo, že nejvíce během sezóny fluktuuje SC-CE, ostatní dvě složky SC-PST a SC-R měli v tomto případě spíše tendenci od začátku sezóny pomalu pravidelně sílit a od vyvrcholení sezóny opět začít klesat. Jedním z vysvětlení, proč tyto složky začaly slábnout, může být i to, že po vyvrcholení sezóny a těžkém soupeři mohla koncentrace u plavců polevit (Vealey, Knight, 2002). Toto pozorování fluktuace jednotlivých složek se však bohužel nedá generalizovat a proto je v této oblasti třeba provést extenzivnější výzkum.

Stabilita sebevědomí také záleží na tom, na jakých zdrojích je postaveno. Zdá se, že sportovci, jež se spoléhají více na kontrolovatelné zdroje mívají stabilnější sebevědomí než ti, kteří se spoléhají spíše na nekontrolovatelné zdroje (Vealey et al., 1998). Některé studie dokonce tyto „úspěšnější“ zdroje specifikují na zdroje vztažené k výkonu, a to především k zážitkům mastery (Magyar, Duda, 2000).

Existuje rovněž výzkum, který na základě svých výsledků tvrdí, že sportovní sebevědomí se mění pouze v rámci předsoutěžního a posoutěžního období (tedy v rámci sezóny) – v průběhu soutěže jako takové tedy údajně zůstává poměrně stabilní (Butt, Weinberg, Horn, 2003).

Ačkoliv byla původně stabilita sebevědomí vysoce spojována s lepším výkonem (např. Vealey, 1998), tato myšlenka může být příliš zjednodušující. Naopak v přípravné tréninkové fázi může být pro sportovce vhodnější mít nižší hodnoty sebevědomí pro silnější motivaci.



Klíčem je pak podle Bandury (1997a) dosáhnout optimální hladiny sebevědomí během soutěže tak, aby byla „resilientní“ a „neotřesitelná“. Tyto vztahy je však třeba ještě blíže prozkoumat.

## 9.1. Koncept robustního sebevědomí

V průběhu své kariéry čelí sportovci nespočetně překážkám a faktorům, které mohou ohrožovat jejich sebevědomí, což ho činí překvapivě slabou duševní charakteristikou, která má tendenci kolísat. Tyto faktory mohou být vnitřní či vnější, kontrolovatelné či nekontrolovatelné, a mohou způsobit, že sebevědomí fluktuuje nejen v závislosti na fázi sezóny, ale například i v průběhu dne či samotné soutěže. Sportovci se mohou cítit se připraveně na důležitou soutěž, ale jejich sebevědomí může následně utrpět, pokud si uvědomí, že soutěží proti velmi silnému a dovednějšimu soupeři, pokud jsou jejich svaly namožené, narazí na kritickou zpětnou vazbu okolí, udělají nečekanou chybu či například pokud je nepříznivé počasí (např. Grandjean, Taylor, Weiner, 2002; Robinson, Freeston, 2015). Jelikož je sebevědomí křehké, ale zároveň tak klíčové pro sportovce, aby uspěl, je důležité tomuto konstruktu do hloubky porozumět – jak pro sportovní psychology, trenéry, ale i sportovce samotné (např. Bandura, 1997; Thomas, Lane, Kingston, 2011).

V moderní sportovně-psychologické literatuře se však stále častěji objevuje pojem „robustního sebevědomí“, na jehož existenci a důležitosti pro výkon se odborníci shodují stále více. Robustní sebevědomí je chápán jako takový druh sebevědomí, které je více konzistentní a trvanlivé, a následně pomáhá facilitovat široké spektrum druhů a zdrojů sebevědomí. Robustní – či resilientní – sebevědomí označuje schopnost jedince zachovat si svou sebejistotu tváří v tvář nepříznivé situaci. Například sportovec s robustní sebejistotou ve svou pracovní morálku a „drive“ bude věřit, že se může zlepšit a zdokonalit ve svých dovednostech, i přes problémy, na které po cestě může narazit (např. Thomas, Lane, Kingston, 2011; Beaumont, Maynard, Butt, 2015).

Z focus skupin a individuálních hloubkových rozhovorů se sportovci vyplynula následující **definice robustního sportovního sebevědomí** (dále jen „RSS“) – „soubor stálých, ač tvárných, pozitivních přesvědčení, jež chrání vůči probíhajícím psychologickým a environmentálním výzvám spojených se soutěžním sportem“ (Thomas, Lane, Kingston, 2011, p. 194). Stejný výzkum dále na základě kvalitativních dat identifikoval šest **vlastností**

(adjektiv) RSS – multidimenzionální, pružný, odolný/trvanlivý, silný soubor přesvědčení/víry, rozvinutý a protektivní. RSS je podle autorů multidimenzionální konstrukt, které může absorbovat neúspěch a fluktuace hladiny sebevědomí sportovce v průběhu dní. RSS je vysoké a stabilní z dlouhodobého hlediska, k čemuž napomáhá silný soubor přesvědčení (Thomas, Lane, Kingston, 2011).

Co se týče multidimenzionality RSS, zdá se, že je složeno z různých typů sportovního sebevědomí zahrnující „přesvědčení o svých schopnostech, výsledku výkonu, své fyzické a psychologické přípravě na soutěžní událost, vybavení, fyzický vzhled a schopnosti překonat nezdary a výzvy.“ (Thomas, Lane, Kingston, 2011, p.198). Různé fasety RSS mohou být navíc různě vhodné a facilitující než ostatní v závislosti na situaci. Sportovcovo sebevědomí v podání dobrého výkonu může být například nejužitečnější při soutěžení, ale když zažijí nějaké zranění, pro jejich RSS může být více facilitující mít sebevědomí ve svou rehabilitaci a podpůrný systém (Thomas, Lane, Kingston, 2011).

Aby si sportovec vybudoval toto silné a neotřesitelné RSS, musí založit svou sebedůvěru na několika zdrojích najednou, a nejen na jednom. Pokud se totiž spoléhá jenom na jeden či na dva, nemá se v případě vyřazení těchto zdrojů ze hry jejich sebevědomí o co opřít (Hays, Maynard, Thomas, Bawden, 2007). Pokud například běžec, jehož sebevědomí je založeno na jeho předchozích výkonech, začne závod prohrávat, jeho sebevědomí může značně utrpět. Zatímco sebevědomí jiného běžce, jež zakládá své sebevědomí také na svých předchozích výkonech, ale zároveň i na sociální podpoře, stabilní víře ve své schopnosti, a efektivitě trenéra, bude po špatném výkonu negativně ovlivněno s daleko menší pravděpodobností. Podobná situace může nastat, když například sportovec, který je úspěšný ve své lize, přestoupí do vyšší ligy, a najednou už není na hřišti ten nejlepší.

Je však důležité zmínit, že ač několik zdrojů dohromady může pomoci při budování robustního sportovního sebevědomí, neznamená to, že všechny zdroje sebevědomí jsou pro robustní sportovní sebevědomí relevantní. Výsledky naznačují, že čím více má sportovec RSS, tím méně důležitosti přikládá sociální podpoře, demonstraci dovednosti a sebe prezentaci, aby se cítil sebejistý ve svém sportu. Nemusí se tedy tolik opírat o podporu ostatních, o výhry, či o to, jak vypadá, aby zůstal sebejistý (Morrison, 2017), což se jeví jako logické vzhledem k tomu, že tyto tři zdroje jsou (vedle několika dalších, které najdeme v modelu sebevědomí Vealeyové et al. (1998) navíc stejně považovány za nekontrolovatelné. Bylo zjištěno, že RSS obecně

sdílí vztah pouze s několika málo zdroji sportovního sebevědomí (Morrison, 2017).

Sportovci se shodují, že resilientní a robustní sebevědomí je klíčovou součástí úspěchu stejně jako duševní houževnatost – tzv. *mental toughness* (např. Bull, Shambrook, Brooks, 2005; Jones, Hanton, Connaughton, 2007). RSS je silnější a stabilnější než obecné sebevědomí, působí jako ochranný štít, který zmenšuje nápor neúspěchů a překážek ohrožujících sportovcovo sebevědomí. Bývá spojováno nejen s lepším výkonem, ale i se sportovními úspěchy z dlouhodobého hlediska (Morrison, 2017).

V literatuře si však můžeme všimnout, že slova „resilientní“ a „robustní“ bývají často používána jako synonyma bez hlubšího vysvětlení toho, jak se od sebe liší, a tyto koncepty nejsou zatím jasně definovány (Thomas, Lane, Kingston, 2011). Nedávný výzkum (Morrison, 2017) zjistil, že RSS a složka sportovního sebevědomí *resilience* (SC-R) jsou svou povahou velmi podobné a skóry v těchto dvou dimenzích navzájem střední silou kladně korelují.

Z rozhovorů se sportovci a odborníky z praxe vyplynulo, že RSS je jev, který může být rozvinut a zároveň vyžaduje „údržbu“. Autoři této studie (Beaumont, Maynard, Butt, 2015) pak v navazující studii zjišťovali, co sportovci vnímají jako základní mechanismy zodpovědné za rozvoj RSS a proces udržení tohoto jevu. Navazujíc na předchozí výzkumy (Bloom, 1985) sledovali sportovce v různých časových fázích jejich sportovní kariéry. Ukázalo se, že v rané a střední fázi kariéry se formují základy RSS, které se pak projevuje v pozdnější fázi kariéry. Tyto mechanismy obecně zahrnují psychologické dovednosti (např. reflexi a vnitřní řeč), dílčí úspěchy, přípravu a vnější faktory, které pak pomáhají facilitovat široké spektrum kontrolovatelných druhů a zdrojů sportovního sebevědomí. Tyto mechanismy navíc kultivují aspekty pozitivního psychologického profilu (např. pozitivní kognice, méně starostí a váhání), vysokou úroveň sebevědomí a silnou víru v druhy sportovního sebevědomí sportovce. Podobné mechanismy pak dle výzkumu pomáhají RSS i udržovat (Beaumont, Maynard, Butt, 2015).

## **9.2. Strategie pro budování a udržení robustního sportovního sebevědomí**

Sportovní psychologové a konzultanti identifikovali klíčové strategie, které používají při budování robustního sportovního sebevědomí. Tyto techniky se dají zastřešit šesti následujícími kategoriemi:

- **rozvíjení pochopení a povědomí** (pochopení sebe samého a co je to sebevědomí, prozkoumávání zdrojů svého sebevědomí a jeho operacionalizace)
- **shromažďování důkazů** (např. vedení deníku, monitoring pokroků či využití videa)
- **manipulace s tréninkovým prostředím** (vystavování sportovce situacím pod tlakem)
- **přístup na míru jedince** (např. metoda *profilování sebevědomí* [Hays, Thomas, Butt, Maynard, 2010; Hays, Thomas, Maynard, Bawden, 2009; Lane, 2012])
- **použití psychologických dovedností** (např. kladení cílů, vizualizace či vnitřní řeč [např. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, Theodorakis, 2009])
- **a rozvíjení sportovcových jedinečných silných stránek** (Beaumont, Maynard, Butt, 2015).

Dále byly identifikovány čtyři klíčové strategie pro jeho udržení

- **pokračování procesu budování** strategií vedoucí k rozvoji sebevědomí
- **ovlivňování prostředí sportovce**
- **stabilní přesvědčení**
- **a posilování schopností** (Beaumont, Maynard, Butt, 2015).

Protokolování důkazů, použití psychologických dovedností a posilování schopností podporují předchozí výzkumy, jež mají za to, že intervence založené na klíčových zdrojích sebevědomí jakými jsou úspěšné výkony, demonstrace dovedností a příprava, mohou pomoci rozvinout a udržet robustní sportovní sebevědomí (Beaumont, Maynard, Butt, 2015).

Při vytváření a následně i volbě psychologických intervencí pro posilování sportovního sebevědomí je zároveň důležité zohlednit různé proměnné, a to především **povahu daného sportu, časový úsek soutěžní sezóny, roli zdrojů, ale také úroveň rozvinutosti jednotlivých složek sebevědomí.**

Co se týče zohlednění složek sportovního sebevědomí, definovaných Vealeyovou a Knightovou (2002), tedy složky fyzické dovednosti a trénink, kognitivní účinnosti a resilience, dosud neexistují žádné známé studie, které by tuto oblast blíže prozkoumaly. Není například řádně empiricky prozkoumané, zda při působení intervencí na jednu složku sportovního sebevědomí se tento nárůst nějakým způsobem promítne i v ostatních složkách, zda se toto posílení sebevědomí generalizuje. Složky spolu sice středně korelují (mezi 0.53 a 0.56; Vealey, Chase, 2008), ale není ještě zcela jasné, jak která složka – a zároveň jejich

poměr – hraje roli při výkonu v daném sportu, a jak s nimi tedy v praxi pracovat. Cílem této práce je tedy pomoci částečně porozumět tomuto tématu.

## 10. Alternativní přístupy ke sportovnímu sebevědomí a jeho budování

Dalším – v poslední době velmi moderním – přístupem k tématu sportovního sebevědomí je tzv. **třetí vlna kognitivně-behaviorální terapie**, jež zahrnuje mindfulness a *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT, Terapie přijetí a angažování; Hayes, 2004). Třetí vlna následuje po dvou vlnách behaviorální terapie, z nichž první je klasická behaviorální terapie a druhá kognitivně-behaviorální terapie (Zizzi, Andersen, 2017).

Hlavním znakem třetí vlny je odklon od práce na tréninku psychologických dovedností. Terapie se nesnaží změnit negativní afekt a kognice, které jsou vnímány jako nežádoucí, ale cílem

je tyto myšlenky a pocity přijmout a ušetřit tím energii na vyvinutí snahy je změnit. Následně se tak jedinec může lépe soustředit na daný úkol, protože jeho kognitivní kapacita se uvolní a není třeba se stresovat potřebou změny aktuálního stavu (Zizzi, Andersen, 2017).

Podle Johnsonové (2018) se nebojíme toho udělat chybu, ale toho, jak se potom budeme cítit. V naší společnosti je totiž na neúspěch nahlíženo skrze pohled „jednička z testu = větší váha, dvojka z testu = menší váha“, díky čemuž pak máme při neúspěchu pocit, že máme menší hodnotu. Neúspěch je však událost, ne osoba (čili něco, co by člověka mělo definovat). Strach z neúspěchu se dá zredukovat právě pomocí využití technik mindfulness či jejího pravidelného praktikování, a finálně tak docílit toho, že se jedinec bude cítit silnější, schopnější

a resilientnější, aniž by při mentální přípravě cílil přímo a záměrně na koncept sebevědomí (Ziglar, 2006; Johnson, 2018).

Zmíněná ACT (Hayes, 2004) je aktuálně velmi populární ve sportovní psychologii. Pracuje s **šesti klíčovými procesy**:

- **akceptace**
- **být přítomen**
- **kognitivní difúze**
  - kognitivní difúzí (dále jen KD) se myslí být schopen pozorovat své vlastní vnitřní zkušenosti, myšlenky, afektivní stavy, tělesné pocity a potřeby, a zachytit je jako vnitřní pocity

- KD například může nahradit vnitřní řeč, (klasickou techniku KBT přístupu využívaného při tréninku psychologických dovedností, která často selhává při pokusech změnit obsah vnitřních zkušeností)
- **„já“ jako kontext**
- **hodnoty**
- **angažovaná činnost směřující ke svým hodnotám** (Zizzi, Andersen, 2017).

Observace myšlenky, dotazování se sám sebe, zda daná myšlenka je nápomocná pro přiblížení se svým osobním hodnotám, nechat myšlenku zase jít, a soustředit se na přítomnou činnost, která jedince přibližuje k cíli, se zdá jako dobrý proces pro sportovce zápasící s vnitřními rušivými zkušenostmi (Zizzi, Andersen, 2017).

Techniky třetí vlny jsou úzce spjaté se starší klinickou tradicí a využívají behaviorálních intervenčních postupů jako je například psychoedukace, expozice, či experimentální učení. Lze na ně nahlížet jako na pokročilé formy KBT. Jak KBT, tak i třetí vlna KBT zdůrazňují důležitost učících procesů při rozvoji a udržení funkčního chování. Liší se však v tom, z jakých teorií vychází při popisu rozvoje dysfunkčního chování. Klasická KBT připisuje maladaptivní chování k chybné kognici vycházející ze zkresleného zpracování informací, zatímco terapie tzv. *třetí vlny* vnímají maladaptivní chování jako pramenící z emočního/zkušenostního vyhýbání se, problematických pokusů kontrolovat vnitřní prožitky a inflexibilitu způsobenou fúzí myšlenek a pocitů (Forman, Chapman, Herbert, Goetter, Yuen, Moitra, 2012).

Terapie třetí vlny zahrnují mindfulness pro zvýšení uvědomění, zmírnění zkušenostního vyhýbání se (*experiential avoidance*) a úsudků o osobních zážitcích, cílem je udat nový směr pohledu či vztah ke svým myšlenkám a emocím, a pomoci udržet pozornost na přítomný okamžik (Zizzi, Andersen, 2017).

Klíčovou vlastností mindfulness je decentrovaný postoj k myšlenkám. Jedinci s vysokou dispoziční mindfulness většinou mají nesoudící, otevřený a receptivní postoj ke svým zkušenostem, myšlenkám a emocím (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006), což jim umožňuje být méně pohlceny tvrdými, kritickými myšlenkami a soudy vztahujícími se k sobě samému, jež charakterizují nízké sebevědomí. Ačkoliv jedinci s vysokou mindfulness obecně generují sebekritické negativní myšlenky o svém já méně, vysoká mindfulness je rovněž vybavuje adaptivnějšími mechanismy, jak se s takovými

myšlenkami vypořádávat, když už by se objevily (Pepping, O'Donovan, Davis, 2016).

Jedinci s nízkým sebevědomím mají kognitivní zkreslení, jež jsou založené na předchozích zkušenostech a hluboce zakořeněných přesvědčeních o sobě, jež jsou často velmi negativní. Mindfulness však může pomoci jedinci se přes tato kognitivní zkreslení a maladaptivní schémata přenést. Mindfulness facilituje nesoudící přijetí přítomného okamžiku (včetně myšlenek a emocí) bez vlivu kognitivních zkreslení vztahujícím se k minulosti. Vysoká dispoziční mindfulness tedy může sloužit jako pomyslný nárazník nízkému sebevědomí a umožnit jedinci odstoupit od negativních myšlenek vztahujících se ke svému já, a lépe se s nimi vypořádat (Ryan, Brown, Creswell, 2007).

Tento předpoklad potvrdilo několik převážně průřezových studií, jež mezi mindfulness a sebevědomím našlo pozitivní vztah (např. Brown, Ryan, 2003; Thompson, Waltz, 2008; Rajamaki, 2011; Rasmussen, Pidgeon, 2011; Michalak, Teismann, Heidenreich, Strohle, Vocks, 2011). Posledně zmíněná studie pak konkrétně našla střední korelaci (0.61) mezi subškálou akceptace u Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith, Allen, 2004) a sebevědomím. Podobné a zároveň podrobnější zjištění přinesly výsledky novější studie, která navázala na jednu z nejuznávanějších konceptualizací mindfulness podle faktorové analýzy (Baer et al., 2006), jež ji dělí na pět následujících složek:

- **pozorování**
  - všímání si a věnování se vnější a vnitřní zkušenosti včetně myšlenek, emocí a fyzických pocitů
- **popisování**
  - schopnost jedince označit svou vnitřní zkušenost slovy
- **nesoudící postoj k vnitřní zkušenosti**
  - zaujmutí nesoudícího postoje ke svým vlastním myšlenkám a emocím
- **jednání s vědomím**
  - zahrnuje pozornost a uvědomění si přítomného okamžiku místo toho nechat se vyrušit či být pohlcen myšlenkami vztahujícími se k minulosti či budoucnosti
- **nereaktivita na vnitřní zkušenost**
  - zahrnuje povolení myšlenkám a emocím vstoupit a opustit vědomí bez toho, aniž by jimi byl jedinec pohlcen či proti nim bojoval (Baer et al., 2006; Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Williams, 2008).



Nesoudící složka mindfulness měla nejsilnější vztah k vysokému sebevědomí. Aspekt pozorování jako jediný sebevědomí nepredikoval (Pepping, O'Donovan, Davis, 2013). Znat, jaké složky mindfulness pozitivně ovlivňují sebevědomí, je důležité při vývoji psychologických intervencí využívajících mindfulness strategie. Intervence založené na mindfulness by se tedy měly soustředit především na kultivaci nesoudícímu postoji vůči sobě, myšlenkám a emocím.

Rovněž výzkum z roku 2016 (Palmi, Solé) mapující efektivitu mindfulness-orientovaných strategií integrovaných s tradičním tréninkem mentálních dovedností zjistil navzdory metodologickým nedokonalostem určité zlepšení nejen ve sportovním výkonu, ale i u proměnných jakými jsou například míra úzkosti, vyhoření, flow a hladina mindfulness. Zmíněné strategie zahrnovaly normalizování prožitku negativních emocí, akceptování averzních emocí, vyjasňování a závazek k úkolu orientovanému na úsilí při výkonu, vizualizaci úspěchu a všímání si více pozitivního.

Jak již bylo zmíněno, indukce mindfulness však může přispívat k budování stabilním a odolným formám sebevědomí, aniž by na sebevědomí explicitně cílila. Účastníci experimentální studie (Pepping, O'Donovan, Davis, 2013) nebyli požádáni, aby o sobě přemýšleli

pozitivněji

či aby přemýšleli nad svými úspěchy a pozitivními aspekty svých životů. Cílem indukce, jež sestávala z krátkého dechového cvičení s důrazem na všímavé pozorování myšlenek, bylo místo toho zaujmout odlišný postoj ke svým myšlenkám a emocím (Kabat-Zinn, 1994; Baer et al., 2006). Účastníci ve skupině, která tuto intervenci podstoupila, byli schopnější se odpoutat

od negativních myšlenek o svém já a byli otevřenější vnímání myšlenek čistě jako události v mysli spíše než jako pravý odraz skutečnosti (Pepping, O'Donovan, Davis, 2013).

Mindfulness může být tedy užitečným způsobem, jak se popasovat s fundamentálními procesy spojenými s nízkým sebevědomím, aniž by dočasně posílila pozitivní obrazy o sobě soustředěním se na úspěchy a jiné pomíjivé faktory (Pepping, Davis, O'Donovan, 2016).

Studie v oblasti výzkumu mindfulness se však typicky opírají o introspektivní měřítka, tudíž korelační vztahy mezi jednotlivými proměnnými mohou být zkreslené. Navíc se dá předpokládat, že posílení situačního sebevědomí způsobené experimentální indukcí situační mindfulness budou trvat pouze dočasně. Výzkum soustředící se na intervence založených

na mindfulness a jejich vliv na sebevědomí však naznačuje, že tyto efekty vedou k dlouhodobým změnám v sebevědomí (např. Biegel, Brown, Shapiro, Schubert, 2009; Goldin, Ramel, Gross, 2009), a tudíž je vhodné při designu sportovně-psychologických intervencí zvážit zahrnutí také právě tohoto přístupu.

# **EMPIRICKÁ ČÁST**

## 11. Výzkumné cíle

Mezi množstvím faktorů, které mohou určovat výkon sportovce, ukázala analýza psychologických faktorů a úspěšných sportovních výkonů, že sebevědomí je jedním z nejvíce konzistentních faktorů rozhodujících o úspěchu. Sebevědomí je tedy podle mnoha studií jedním z klíčových faktorů, které odděluje méně úspěšné sportovce od těch úspěšných (např. William, Krane, 2015) a z psychologických faktorů mívá největší prediktivní sílu (např. Feltz, Chase, 1998). Přesto stále tomuto vztahu úplně nerozumíme, a plno otázek zůstává nezodpovězeno.

Výzkumná část této práce má dílčí cíle, přičemž hlavním účelem je blíže prozkoumat vztah mezi výkonem a sportovním sebevědomím, v tomto případě u skupiny srílanských mladistvých plavců. Vedle obecné roviny se kvantitativní analýza pokusí zjistit, jakou roli hraje poměr síly složek sebevědomí (podle Vealey, Knight, 2002) u sportovního výkonu. Jinými slovy, jaký je výkon sportovce, který má všechny složky přiměřené, oproti sportovci, který má sebevědomí vysoké, ale jen u jedné nebo dvou ze tří jeho složek. Zodpovězení této výzkumné otázky by mohlo pomoci sportovním psychologům, konzultantům a trenérům, při práci na rozvoji sebevědomí u sportovce. Pokud by se ukázalo, že pro výkon je vhodnější, když složky jsou vyvážené a všechny alespoň průměrně rozvinuté, bylo by vhodné se sportovci systematicky pracovat na všech třech složkách. Pokud by se však ukázalo, že stačí mít vyšší hodnoty u jedné či dvou složek, konzultanti a trenéři by se mohli soustředit jen na rozvíjení a upevňování těchto silných stránek daného sportovce a ušetřili by tím čas, který by jinak věnovali budování zbylých průměrně či podprůměrně rozvinutých složek.

Vedle této hlavní výzkumné otázky si studie klade další, které by měly pomoci přiblížit vztah mezi sportovním sebevědomím a výkonem a faktorů do něj vstupujících. **Dílčí výzkumné otázky** (celkem sedm) včetně příslušných alternativních hypotéz jsou tedy následující:

1. Jak počet hodin tréninku predikuje výkon?

- H1: S počtem hodin tréninku poroste i výkon.

2. Jak počet hodin tréninku predikuje, jak bude účastník skórovat u složky Fyzické dovednosti a trénink?
  - H1: S počtem hodin tréninku signifikantně roste i skór Fyzické dovednosti a trénink.
3. Existuje rozdíl v hladině sportovního sebevědomí (SC-Total) v závislosti na pohlaví? Pokud ano, jaký?
  - H1: Dívky dosahují signifikantně vyšší hladiny sportovního sebevědomí (vyššího skóru SC-Total).
  - H2: Chlapci dosahují signifikantně vyšší hladiny sportovního sebevědomí (vyššího skóru SC-Total).
4. Jaký je vztah sportovního sebevědomí (SC-Total) a výkonu?
  - H1: Se sportovním sebevědomím (hrubým skórem SC-Total) roste signifikantně i výkon.
5. Který poměr složek sebevědomí je pro výkon lepší? Mít všechny tři složky přiměřeně vyvinuté nebo stačí mít jen jednu či dvě složky vysoce rozvinuté?
  - H1: Skupina s přiměřeně rozvinutým sebevědomím ve všech tří složkách SCI dosahuje signifikantně lepšího výkonu než skupina skórující vysoko u jedné či dvou z těchto subškál.
  - H2: Skupina skórující vysoko u jedné či dvou ze tří subškál SCI dosahuje signifikantně lepšího výkonu než skupina s přiměřeně rozvinutým sebevědomím ve všech složkách.
6. Existuje rozdíl v poměru složek sebevědomí v závislosti na pohlaví? Pokud ano, jaký?
  - H1: Ve skupině s přiměřeně rozvinutým sebevědomím ve všech tří složkách SCI a skupině skórující vysoko u jedné či dvou z těchto subškál je signifikantně nerovnoměrné zastoupení dívek a chlapců.
7. Jak jednotlivé složky sebevědomí predikují výkon?
  - H1: Složka Fyzické dovednosti a trénink predikuje výkon signifikantně lépe než zbylé dvě složky.
  - H2: Složka Kognitivní účinnost predikuje výkon signifikantně lépe než zbylé dvě složky.
  - H3: Složka Resilience predikuje výkon signifikantně lépe než zbylé dvě složky.

Tato práce by měla sloužit jako východisko pro další zkoumání. Její výsledky mohou pomoci k bližšímu porozumění zmíněných vztahů, ale především také k designu navazujících studií, popřípadě lze na jejich základě vytvářet a aplikovat nejrůznější intervence při práci se sportovci. V neposlední řadě pomůže přiblížit srílanskou kulturu ve sportovním kontextu a sloužit tedy jako podklad pro mezikulturní srovnání. Výzkum byl totiž realizován na Sri Lance, kde jsem v době psaní práce žila, a díky pracovním kontaktům měla možnost proniknout do sportovní komunity, a to především komunity mladých plavců a plavkyň.

## 12. Metody výzkumu

### 12.1. Účastníci

Data byla sesbírána ve třech plaveckých klubech od **54** místních **plavců** (24 dívek a 30 chlapců), jejichž věk se pohyboval mezi **17 a 19 lety** ( $M = 17.7$ ,  $SD = 0.6$ ), a jež soutěžili v kategorii *U19* pro plavce mezi 17 a 19 lety. Každý plavec absolvoval týdně 5 až 22 hodin tréninku ( $M = 13.4$ ,  $SD = 5.7$ ). Všichni respondenti v době sběru dat ještě dokončovali středoškolské vzdělání.

Účastníci byli rekrutováni za pomoci dvou dobrovolníků (zástupců mužského a ženského pohlaví), jež byli součástí pilotní mini studie, a kteří pomohli distribuovat odkaz na online dotazník mezi svými vrstevníky v plaveckých klubech.

Podmínkou pro výběr probandů byla z důvodu snadného srovnávání a omezení fluktuace ve výkonu, která se spíše může objevovat u amatérských sportovců a sportovců na nižších profesionálních úrovních, stanovena podmínka, že proband musí soutěžit minimálně na národní úrovni. Sezóna národní soutěže na Sri Lance, na kterou se tato studie zaměřovala, trvá od dubna do listopadu.

Jednou z podmínek zařazení do výzkumu byl i předpoklad, že sportovec neprodělal v uplynulé (či uplynulých) sezóně žádné zranění, které by mohlo významně omezovat jeho výkon v této sezóně, ve které byl výkon měřen, a tím i zkreslovat výsledky této studie. Úvod dotazníku měl také za úkol filtrovat jedince s existující psychiatrickou diagnózou (tedy takovou, o které by byli obeznámeni). Pokud proband odpověděl negativně na obě dvě otázky, mohl pokračovat v dotazníku dále, v opačném případě nebyl připuštěn k dalším otázkám.

Potenciálně problematické z etického hlediska by mohl být fakt, že během sběru dat nebyl sbírán informovaný souhlas rodičů u účastníků ještě v dané době nedosáhli plnoletosti. Data byla sbírána pomocí elektronického portálu, kde byli potenciální respondenti alespoň informováni o dobrovolnosti účasti, anonymitě dat, a výzkumném cíli. Dále se mohli obracet s dotazy či připomínkami přímo na mě či na své trenéry, kteří byli o výzkumu blíže informováni, v rámci tréninků.

## 12.2. Nástroje a sběr dat

Sběr dat následně trval po skončení soutěžní plavecké sezóny na Sri Lance po dobu dvou měsíců od prosince 2018 do začátku ledna 2019, a probíhal online pomocí internetového serveru Qualtrics.com, díky čemuž měli sportovci čas a prostor pro reflexi nad otázkami. Vyplnění dotazníku trvalo účastníkům průměrně mezi 10 až 15 minutami. Respondenti byli v rámci sběru dat online stručně informováni o výzkumném cíli, principu vyplňování dotazníku, a byli mj. i ubezpečeni o anonymizaci dat.

Ke sběru dat byl použit dotazník, který sestával z třech hlavních částí. V první řadě byla sesbírána **demografická data** pomocí otázek na věk, pohlaví a vzdělání sportovce. Následoval set otázek vztahujících se k **tréninkovým zvyklostem** a **výkonu** sportovce za uplynulou sezónu, jmenovitě to byly otázky na soutěžní úroveň, počet hodin tréninku za týden, a dále otevřená otázka na zranění jiné možné vlivy na výkon, jež mohli sportovci vypsát do volné kolonky. Sportovci byli také požádáni uvést a průměrný soutěžní výsledek v sekundách za poslední uplynulou sezónu, a počet FINA bodů, jež přiřazuje Mezinárodní plavecká federace (*Fédération Internationale de Natation*), a pomocí nichž se měří úspěšnost v dané sezóně (viz FINA Points Table, 2015).

Původní ambicí studie bylo rovněž kvantifikovat **životní styl** sportovce, čímž by se izolovala jedna z důležitých proměnných, jež zasahují do výkonu (např. nadměrná konzumace alkoholu, nedostatek spánku či častá konzumace těžkého a nezdravého jídla). Sportovci byli tedy dotazováni na tři oblasti svého života za uplynulou sezónu – výživu, kvalitu spánku, užívání alkoholu či jiných drog – a následně k nim prezentováni binární volbou: „signifikantní negativní dopad na můj výkon“ / „žádný signifikantní negativní dopad na můj výkon“. Tento bod se však ukázal jako problematický, a proto nebyl zahrnut do výsledné analýzy. Hodnocení totiž bylo příliš subjektivní, ale především proto, že se při debriefingu ukázalo, že někteří účastníci instrukce pochopili tak, že mají odpovědět, jaký může mít daná oblast vliv na výkon.

Jelikož hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaký je vztah mezi výkonem sportovce a poměrem složek jeho sportovního sebevědomí, bylo třeba přesného a objektivního **změření výkonu**,

což je obecně ve výzkumu sportu velmi **problematické**, vzhledem k množství faktorů, které



danou proměnnou ovlivňují. Za účelem co nejpřesnějšího zmapování výkonu jedince byli pro studii zvoleni pouze sportovci, kteří soutěží v individuálních sportech s jednoduše měřitelnými výsledky. Výkon sportovce účastnícího se týmového sportu totiž závisí do velké míry na výkonu spoluhráčů.

Jako ukazatel výkonu jsem nakonec pro potřeby studie určila průměrný závodní čas v disciplíně volného způsobu na 50 metrů. Počet FINA bodů sice rovněž odráží průměrný výkon sportovce za sezónu, ale zároveň pokud někdo vynechá soutěž, může se to výrazně promítnout na celkové sumě bodů, navíc srovnává výkony napříč různými plaveckými styly, které jsou různě obtížné, a proto je lepším ukazatelem výkonu průměrný soutěžní čas soustředěný na jednu plaveckou disciplínu.

Poslední část dotazníku pak tvořil inventář *Sport-Confidence Inventory* (SCI; Vealey, Knight, 2002) o 14 položkách hodnocených na 7-bodové Likertově škále, kde 1 je „nemohu vůbec“

a 7 „naprosto jistý“. Respondenti byli požádáni, aby tyto položky hodnotili na základě zhodnocení právě uplynulé sezóny, čili retrospektivně. Tento inventář, který byl blíže představen v první části této práce, měl za úkol kvantifikovat tři složky sebevědomí podle Vealey a Knightové (2002) pomocí tří subškál – Fyzické dovednosti a trénink, Kognitivní účinnost a Resilience.

Celkové skóre jednotlivých subškál vypovídají o tom, které druhy sportovního sebevědomí sportovec nejvíce využívá. Všechny položky SCI používají sedmibodovou Likertovu škálu, tudíž maximum bodů za jednu položku je 7 bodů a minimum 1 bod. Subškálu Fyzické dovednosti a trénink sytí 6 položek, tudíž maximální možný počet bodů je zde 35, to samé u subškály Resilience. Subškálu Kognitivní účinnost sytí pouze 4 položky, tudíž maximum je zde 28 bodů. Součtem hrubých skóre subškál se následně získává celkový skór (SC-Total), jež zrcadlí úroveň sportovního sebevědomí sportovce. Dohromady je tedy nejvyšší možný hrubý skór 98 bodů, nejmenší naopak 14 bodů.

Kompletní sada otázek byla, jak již bylo nastíněno, nejprve pilotována na dvou plavcích, a následně v rámci debriefingu podrobně prodiskutována osobně, formou focus group. Cílem bylo shromáždit informace, na základě kterých by byl dotazník finálně upraven tak, aby se předešlo případným nedorozuměním ze strany potenciálních respondentů.



## 13. Výsledky

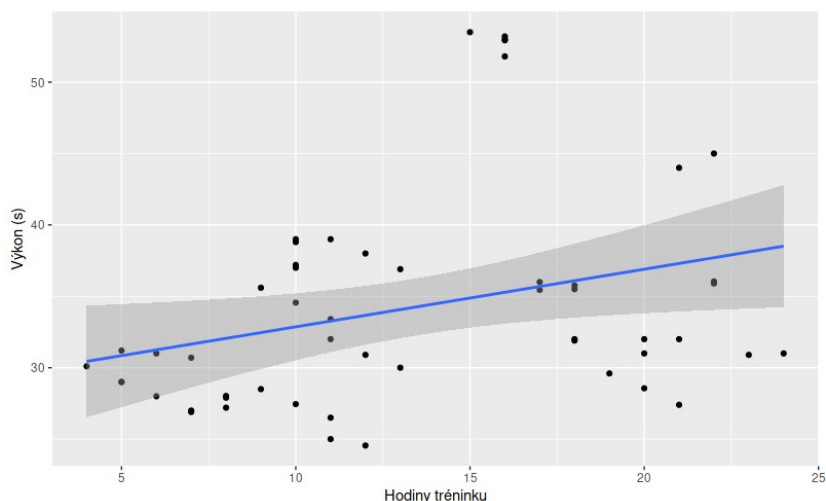
Data byla v případě všech výzkumných otázek zpracována kvantitativně pomocí statistického programu SPSS a programu Microsoft Excel. Analýza jednotlivých výzkumných otázek je prezentována samostatně v následujících kapitolách.

### 13.1. Predikce výkonu na základě počtu hodin tréninku týdně

Počet hodin tréninku byl v této studii jedním z mála kvantifikovatelných faktorů, které mají vliv na výkon. Pokud by se na tomto vzorku ukázala mezi těmito dvěma proměnnými velmi silná korelace, byla by analýza vztahů výkonu a různých složek (či poměru složek) sebevědomí víceméně irelevantní. Proto jsem se tedy rozhodla provést tuto analýzu jako první.

Korelace se však ukázala být relativně malá ( $0.302$ ,  $p < 0,05$ ), navíc následně neprošla Holmovou korekcí p-hodnoty (viz Přílohy – Tabulka 10). Graf odhalil vysoce odlehle hodnoty u čtyř respondentů, kteří vykazovali nadprůměrný výkon i přesto, že trénovali jen lehce nadprůměrně výše než ostatní (viz Graf 1). Korelace by však s největší pravděpodobností byla nízká i po jejich vyřazení.

Graf 1: Korelace hodiny tréninku týdně vs. výkon



Za předpokladu, že vztah počtu hodin tréninku týdně a výkonu bude lineární, a že odlehle hodnoty objevující se u čtyř respondentů jsou pouze extrémními případy, byla provedena klasická lineární regrese (viz Tabulka 1).

Tabulka 1: Lineární regrese – trénink vs. výkon

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	28.8281	2.5851	11.15	2.76e-15 ***
mydata\$HODINY.TRÉNINKU.TÝDNĚ	0.4036	0.1778	2.27	0.0275 *

---

Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

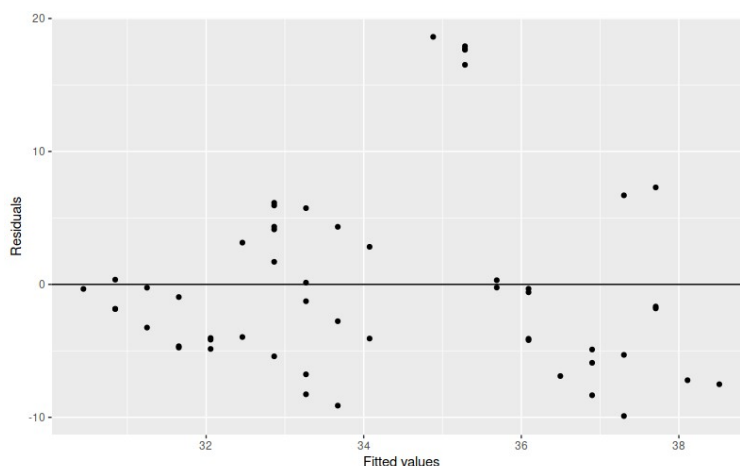
Residual standard error: 7.255 on 51 degrees of freedom

Multiple R-squared: 0.09174, Adjusted R-squared: 0.07393

F-statistic: 5.151 on 1 and 51 DF, p-value: 0.02749

Ta se ukázala jako signifikantní (0.30,  $p < 0.05$ ), avšak z grafu residuálů (viz Graf 2) je znát, že ačkoliv mají residuály na každé hladině prediktoru poměrně podobný či konstantní rozptyl (data jsou relativně „homoskedastická“), zmínění čtyři „outlieři“ s odlehlými hodnotami výsledky zkreslují. Na základě toho byla provedena robustní regrese (viz Tabulka 2), která ukázala, že trénink opravdu výkon ovlivňuje ( $p < 0.05$ ). Hodnota  $R^2$  je však 0.08, což znamená, že **trénink vysvětluje pouze 8% variance výkonu**, což příliš moc není.

Graf 2: Rozptýlení residuálů hodiny tréninku vs. výkon



Tabulka 2: **Robustní regrese – trénink vs. výkon**

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	28.9296	1.3697	21.121	<2e-16 ***
mydata\$HODINY.TRÉNINKU.TÝDNĚ	0.2635	0.1257	2.096	0.0411 *

---

Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

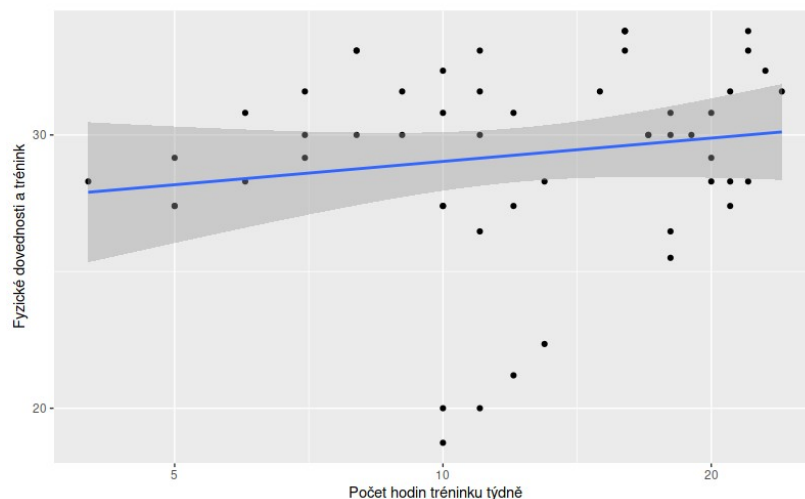
Robust residual standard error: 5.139

Multiple R-squared: 0.08225, Adjusted R-squared: 0.06426

### 13.2. Fyzické dovednosti a trénink v závislosti na počtu hodin tréninku

Pro analýzu vztahu mezi tím, jak účastníci trénovali a jak vysoko skórovali u subškály *Fyzické dovednosti a trénink*, byla zvolena lineární regrese s předpokladem, že prediktor je zde počet hodin tréninku a závislou proměnnou *Fyzické dovednosti a trénink*. Regrese neukázala žádný signifikantní lineární vztah (viz Tabulka 3), a to opět především díky respondentům („outlierům“), jejichž hodnoty byly velmi odlehlé od normy (viz Graf 3).

Graf 3: **Fyzické dovednosti a trénink v závislosti na tréninku**



Naopak se ukázaly určité nečekané tendence – část respondentů skórovala vysoko u složky *Fyzické dovednosti a trénink* v nezávislosti na tréninku. U respondentů, jež trénovali nad 10 hodin týdně, se pak ukázalo, že jejich skóre u *Fyzické dovednosti a trénink* se zvyšujícím se počtem tréninků rostl. Lineární regrese však neukázala žádný signifikantní vztah (viz Tabulka 3).

Tabulka 3: **Lineární regrese – trénink vs. Fyzické dovednosti a trénink**

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	27.53064	1.39350	19.757	<2e-16 ***
mydata\$HODINY.TRÉNINKU.TÝDNĚ	0.14047	0.09585	1.466	0.149

---

Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 3.911 on 51 degrees of freedom

Multiple R-squared: 0.04041, Adjusted R-squared: 0.0216

F-statistic: 2.148 on 1 and 51 DF, p-value: 0.1489

Nad rámec klasické lineární regrese tedy byla provedena robustní regrese, která rovněž **nepřinesla signifikantní výsledek** (viz Tabulka 4). Zběžná analýza odlehklých hodnot však poukazuje na to, že se zde nějaká tendence projevuje, a proto by bylo vhodné ji blíže prozkoumat na větším vzorku respondentů v budoucích studiích.

Tabulka 4: **Robustní regrese – trénink vs. Fyzické dovednosti a trénink**

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	28.29100	1.04741	27.010	<2e-16 ***
mydata\$HODINY.TRÉNINKU.TÝDNĚ	0.11110	0.06516	1.705	0.0943 .

---

Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Robust residual standard error: 3.613

Multiple R-squared: 0.02953, Adjusted R-squared: 0.0105

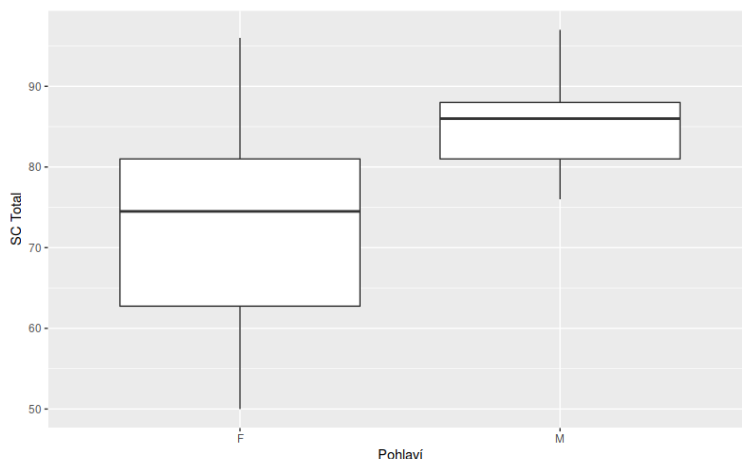
### 13.3. Celkový hrubý skór sebevědomí (SC-Total) v závislosti na pohlaví

Pro zodpovězení výzkumné otázky, zda se bude lišit hladina sebevědomí u účastníků mužského versus ženského pohlaví, bylo nejprve ověřeno splnění předpokladu pro t-test. Již z deskriptivních grafů (histogramů a qplotů) bylo zřejmé, že tato podmínka naplněna nebude. Naproti tomu Shapiro-Wilkův test normality ukazoval, že tato podmínka naplněna je ( $W=0.971$ ,  $p=0.698$  u žen a  $W=0.958$ ,  $p=0.288$  u mužů). Vzhledem k malému vzorku je však tento test vysoce náchylný k chybě II. druhu, protože i velké odchylky od normality zpracovává jako „normální“ (např. Fields, 2009).

Rozhodla jsem se proto pracovat s tím, že výběry normální rozložení nemají, a použila jsem tedy neparametrický **Mann-Whitneyho (Wilcoxonův) test**, který ukázal, že **muži** ( $Mdn = 86$ ) **mají signifikantně vyšší sebevědomí** ( $Mdn = 74.5$ ) než ženy s daleko menší variací skóreů

( $W = 581, p < 0,001$ ). Výsledky jsou také vidět z následujícího boxplotu (Graf 4).

Graf 4: SC-Total v závislosti na pohlaví



### 13.4. Predikce výkonu na základě hodnot SC-Total (sebevědomí)

Jedním z cílů této studie bylo rovněž ověřit vztah, jehož existenci podporuje valná většina výzkumné literatury, a tím je pozitivní vazba výkonu na sebevědomí.

Z grafu „korelace SC-Total vs. výkon“ je zřejmá určitá linearita a předpoklad pro korelaci je tedy naplněn, ač stěží. Data jsou rozptýlena velice náhodně a je tedy očekávaná nízká korelace.

Do analýzy opět zasahují účastníci s odlehlými hodnotami („outlieři“), kteří mají velmi vysoké sebevědomí a zároveň velmi nadstandardní výkon. Ani kdyby se však tyto outlieři při analýze odstranili, neukázal by se jasný lineární pozitivní vztah. Problémem je zde však opět **velikost vzorku**, který zapříčiňuje, že veškeré korelační analýzy jsou v tomto případě nesměrodatné. Korelace navíc vyšla nesignifikantní (viz Přílohy – Tabulka 9 a 10).

Předpoklad linearity pro výpočet lineární regrese však naplněn byl, a proto byla tato analýza provedena (viz Tabulka 5).

Tabulka 5: **Lineární regrese – SC-Total vs. výkon**

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	24.76868	7.51047	3.298	0.00178 **
mydata\$SC.TOTAL	0.11949	0.09384	1.273	0.20867

---

Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

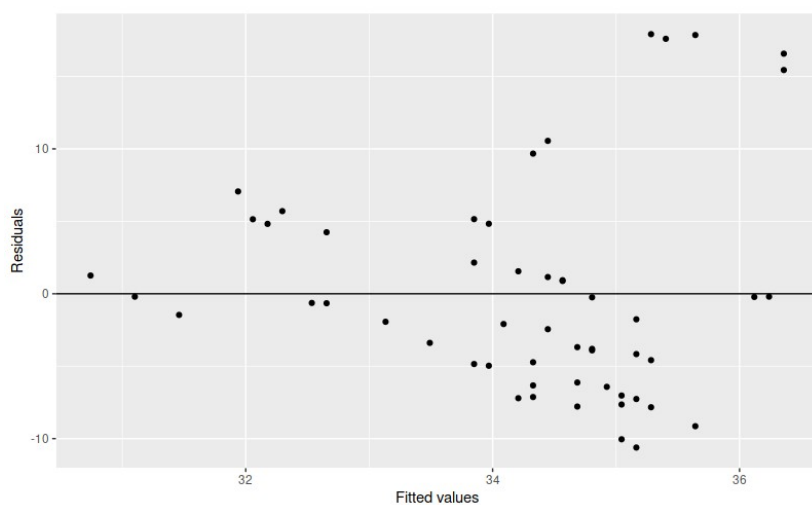
Residual standard error: 7.494 on 51 degrees of freedom

Multiple R-squared: 0.03081, Adjusted R-squared: 0.01181

F-statistic: 1.621 on 1 and 51 DF, p-value: 0.2087

Po jejím provedení byl zpětně zkontrolován další předpoklad, kterým je homoskedasticita residuálů (viz Graf 5). Residuály by měly být ideálně rovnoměrně rozptýleny kolem hodnoty 0, což při pohledu na graf nejsou, tudíž klasickou regresi nelze uznat jako validní. Místo ní použijeme model robustní regrese, který nejen že řeší tuto heteroskedasticitu, ale rovněž upravuje i vzdálené hodnoty „outlierů“. Ani ta však **neukázala signifikantní vztah mezi výkonem a sebevědomím** (viz Tabulka 6).

Graf 5: **Rozptýlení residuálů SC-Total a výkon**





Tabulka 6: **Robustní regrese – SC-Total vs. výkon**

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	39.74922	8.28831	4.796	1.45e-05 ***
mydata\$SC.TOTAL	-0.09715	0.11623	-0.836	0.407

---

Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Robust residual standard error: 5.328 Multiple R-squared: 0.04294, Adjusted R-squared: 0.02418

### 13.5. Výkon v závislosti na poměru složek sebevědomí

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky – zda bude vykazovat lepší výkon skupina, která skóruje vysoko u jedné či dvou subškál SCI či ta, jež dosahuje uspokojivých výsledků u všech třech subškál, byla provedena analýza korelačních vztahů.

Nejprve byly určeny hranice pro každou z těchto subškál na základě výsledků respondentů ze vzorku, tedy byly vytvořeny vlastní normy pro určení, zda má sportovec v dané složce sebevědomí „nízké“, „průměrné“ či „vysoké“. Tyto hranice byly stanoveny na základě výpočtu průměrného skóru pro danou subškálu, a výpočtu jedné směrodatné odchylky od průměru,

a vypadaly následovně:

	<b>nízké</b>	<b>střední</b>	<b>vysoké</b>
<b>Fyz.dov. a trénink (HS)</b>	< 25,46	25,46-33,37	> 33,37
<b>Kogn.účinnost (HS)</b>	< 20,05	20,05-26,10	> 26,1
<b>Resilience (HS)</b>	< 21,04	21,04-32,54	> 32.54

Na základě těchto hranic pak byli respondenti rozřazeni do následujících dvou skupin:

- **respondenti skórující průměrně (středně) u všech třech subškál SCI (n=13)**, dále již jen jako „all moderate“
- **respondenti skórující vysoko u jedné či dvou subškál SCI (n=24)** – nehledě na to, zda ostatní položka či položky byly podprůměrně či průměrně rozvinuté; dále již jen jako „at least one high“

Ze vzorku se vynořily tři další kategorie, které však byly vyřazeny z analýzy této hlavní výzkumné otázky. Tyto kategorie byly následující – respondenti s nízkým či naopak vysokým sebevědomím ve všech třech složkách ( $n=4$  a  $n=4$ ) a respondenti, kteří měli kombinaci nízkých až průměrných výsledků ( $n=9$ ), tedy dohromady 17 respondentů. Pro účel zjištění ostatních dílčích vztahů však byli ve vzorku ponecháni všichni respondenti ( $n=54$ ).

Před následnou analýzou výkonu (tedy průměrného soutěžního času) u obou zmíněných skupin bylo nutno ověřit předpoklady pro t-test, tedy normalitu dat, protože byl použit Shappiro-Wilkův test normality, qqplot a histogram. Ukázalo se, že data v kategorii „at least one high“ nemají normální distribuci ( $W=0.929$  a  $W=0.835$ ,  $p < 0.05$ ), a proto jsem použila místo t-testu Mann-Whitneyho test, který pracuje namísto průměru s mediány a pořadím hodnot než hodnot jako takových. Ten ukázal, že **skupina „at least one high“ ( $Mdn = 26$ ) podává signifikantně lepší výkon** ( $W = 221.5$ ,  $p < 0.05$ ) **než skupina „all moderate“ ( $Mdn = 24.5$ ).**

### 13.6. Poměr složek sebevědomí v závislosti na pohlaví

Po deskriptivní analýze byly vytvořeny čtyři kategorie – *all moderate*-muži ( $n=7$ ), *all moderate*-ženy ( $n=6$ ), *at least one high*-muži ( $n=19$ ) a *at least one high*-ženy ( $n=5$ ). Zde se ovšem musíme pozastavit a adresovat velikost vzorků, která není pro následné analýzy příliš ideální z důvodu omezené reprezentativity takových dat.

Z důvodu nedostatečné velikosti výzkumného vzorku nemohly být ověřeny ani předpoklady pro t-test (normalita dat a homogenita variancí), a ač je t-test určen pro analýzu malých vzorků,

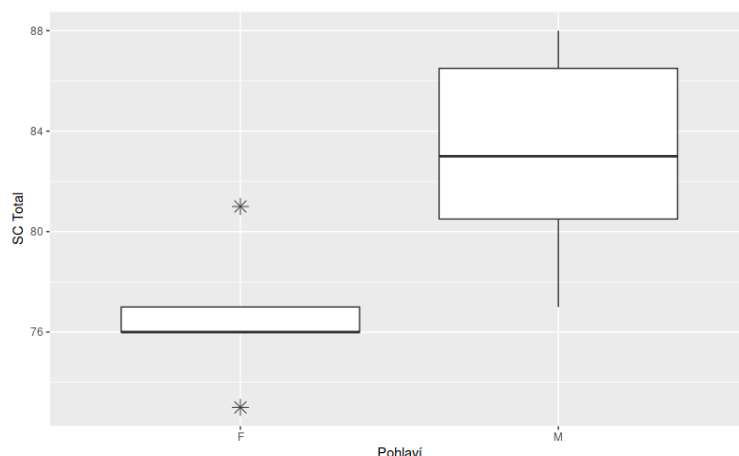
je potřeba velmi přesných a kvalitních vzorků (například měření počtu kvasnic v pivu). Pro jistotu byl tedy spočítán rovnou Welchův test, který nepředpokládá homogenitu variancí, a tudíž částečně alespoň z poloviny tento nedostatek.

Welchův test zjistil signifikantní rozdíl v průměrech jak u skupiny *all-moderate* ( $t = -4.54$ ,  $df = 7.16$ ,  $p < 0.01$ ), tak u skupiny *at least one high* ( $t = -3.05$ ,  $df = 9.90$ ,  $p < 0.05$ ).

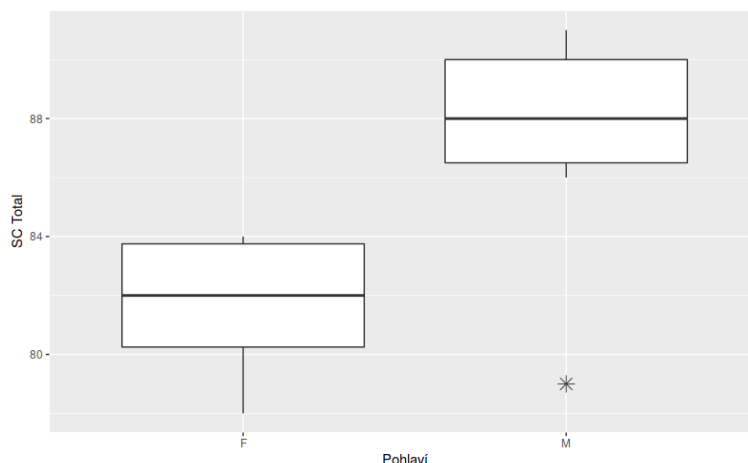
Tyto výsledky jsou však z důvodu neověřitelnosti normality dat pouze orientační a je třeba je ověřit na větším vzorku, kde normalita otestovat půjde. Pokud by se totiž normalita dat neukázala, musel by být použit Mann-Whitneyho (Wilcoxonův) t-test.

Z vizualizace výsledků t-testů v boxplotech (Graf 6 a 7) je zřejmý velký rozdíl mezi pohlavím v obou kategoriích, což potvrzuje závěr, který se dá vyvodit i z dalších hypotéz, a to je potřeba provádění výzkumu zvlášť na dívkách a chlapcích – minimálně u populace srílanských plavců.

Graf 6: **All moderate – muži vs. ženy** (hvězdičky ukazují odlehlé hodnoty)



Graf 7: **At least one high – muži vs. ženy** (hvězdičky ukazují odlehlé hodnoty)

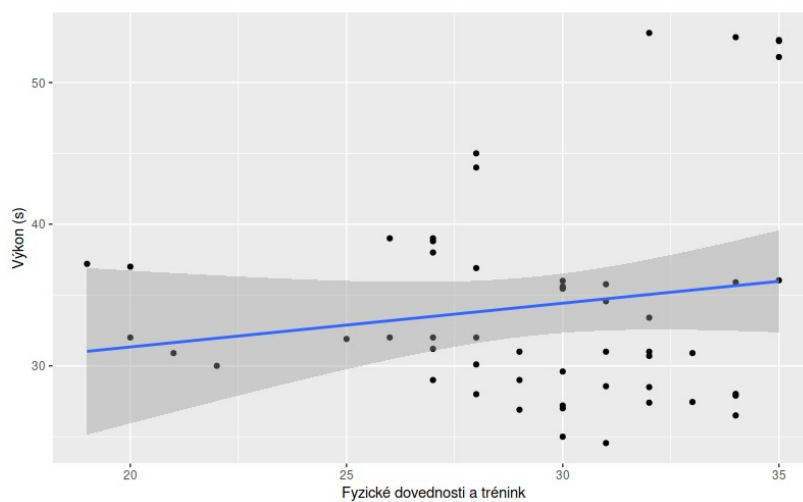


### 13.7. Predikce výkonu pomocí jednotlivých subškál SCI

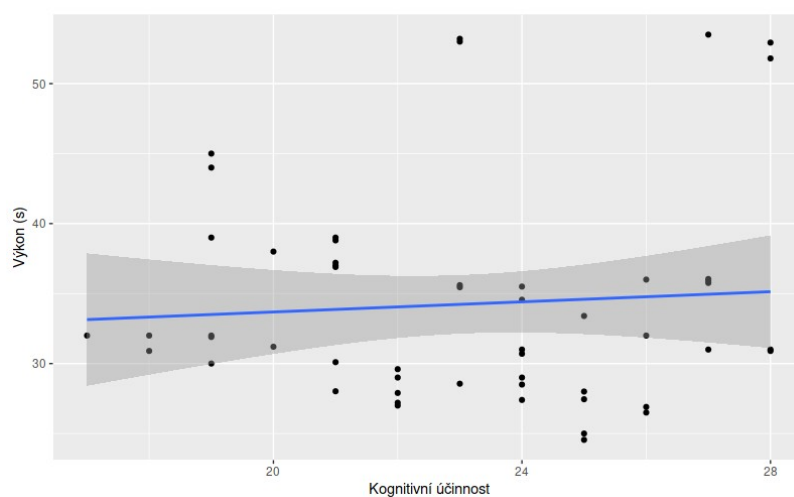
Analýza korelačních vztahů mezi výkonem účastníků spadajících do zmíněných dvou kategorií ukázala, že pro výkon se u této skupiny ukázalo být důležitější mít vyvinutou jednu či dvě složky sebevědomí „pořádně“ než mít rozvinuté všechny tři průměrně.

Dalším logickým krokem by byla regresní analýza, která by ukázala, která z těchto složek je u této specifické skupiny plavců nejdůležitější. Nejprve byl pro všechny tři nezávisle proměnné ověřen předpoklad linearitu vztahu se závisle proměnnou (výkonem) – viz Graf 8, 9 a 10. Z grafů můžeme vyčíst určitou míru linearitu – ač ne příliš silnou. Opět si můžeme povšimnout přítomnosti několika odlehlých hodnot. Právě také možná i díky nim se následná analýza pomocí vícečetné lineární regrese **neukazuje jako signifikantní** (viz Tabulka 7).

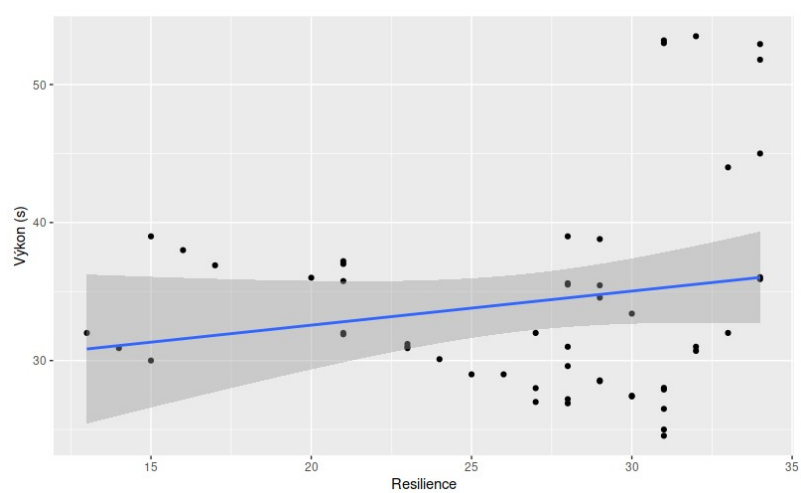
**Graf 8: Korelace Fyzické dovednosti a trénink vs. výkon**



**Graf 9: Korelace Kognitivní účinnost vs. výkon**



**Graf 10: Korelace Resilience vs. výkon**



**Tabulka 7: Vícečetná lineární regrese – Predikce výkonu pomocí jednotlivých subškál SCI**

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	27.0780	8.7637	3.090	0.0033 **
mydata\$HS.SC.Fyzické.dovednosti.a.trénink	0.1963	0.4669	0.420	0.6760
mydata\$HS.SC.Kognitivní.účinnost	-0.1589	0.4804	-0.331	0.7423
mydata\$HS.SC.Resilience	0.1887	0.2627	0.718	0.4759

---

Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 7.613 on 49 degrees of freedom

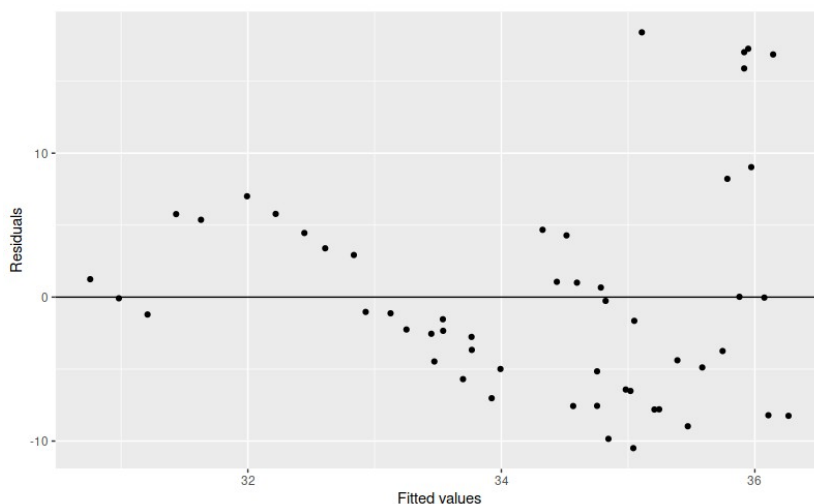
Multiple R-squared: 0.03917, Adjusted R-squared: -0.01965

F-statistic: 0.6659 on 3 and 49 DF, p-value: 0.577

Pro zjištění validity výsledků vícečetné lineární regrese je však nutné ověřit potřebné předpoklady, jimiž je homoskedasticita residuálů a nepřítomnost kolinearit mezi nezávislými proměnnými. Jako první tedy bylo zjištěno, jak moc mezi sebou tyto tři proměnné korelují,

a to pomocí VIF (*variance inflation factor*) indikátoru, jehož hodnota by ideálně neměla přesahovat 5. Hodnoty nad 10 pak značí problematickou míru kolinearit (viz Gareth, Witten, Hastie, Tibshirani, 2014). VIF našťastí vychází ve všech třech případech pod hodnotu 5 (Fyzické dovednosti a trénink: 3.06, Kognitivní účinnost: 1.89, Resilience: 2.05). Dalším předpokladem vícečetné lineární regrese je homoskedasticita residuálů, která je zobrazena v Grafu 11.

**Graf 11: Rozptýlení residuálů (subškály SCI a výkon)**





Z grafu je však znát vysoká míra heteroskedasticity, proto je jako další krok zvolen výpočet robustní varianty regresní analýzy, která je odolnější právě vůči těmto odlehlým hodnotám, má menší standardní chyby u jednotlivých prediktorů a i menší residuální standardní chybu. Ani analýza robustní verze vícečetné regrese však neodhalila žádné signifikantní vztahy (viz Tabulka 8), tudíž přijímáme nulovou hypotézu. Výsledky by opět mohly být jiné, pokud by vzorek byl objemnější, čímž by i vyvážil přítomnost extrémních (odlehlých) hodnot.

**Tabulka 8: Robustní regrese – Predikce výkonu pomocí jednotlivých subškál SCI**

Coefficients:				
	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	42.49796	7.84004	5.421	1.8e-06 ***
mydata\$HS.SC.Fyzické.dovednosti.a.trénink	-0.27236	0.35800	-0.761	0.450
mydata\$HS.SC.Kognitivní.účinnost	-0.15673	0.34450	-0.455	0.651
mydata\$HS.SC.Resilience	0.04423	0.20734	0.213	0.832
---				
Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1				
Robust residual standard error: 5.264				
Multiple R-squared: 0.06214, Adjusted R-squared: 0.004716				

Pro to, aby se zde analýzou ukázaly nějaké signifikantní vztahy, byl tedy vzorek v této studii příliš malý. Proto jsem se rozhodla použít deskriptivní analýzu, která by pomohla alespoň přiblížit, jaká složka sebevědomí u skupiny s lepším výkonem vyčnívala. Ukázalo se, že nejvíce sebejistí byli plavci v tomto vzorku u složky Fyzické dovednosti a trénink (průměrný HS=29,4 z možného maxima bodů 35), dále v oblasti Kognitivní účinnosti (průměrný HS=23,1 z možného maxima bodů 28), a nejméně sebejistí si pak byli co se týče Resilience (průměrný HS=26,8 z možného maxima 35). Tento poměr se však během plavecké sezóny může měnit.



## 14. Diskuze

Analýza vztahů mezi proměnnými přinesla různé nečekané i předvídatelné výsledky, jimž se budu v následujících řádcích věnovat, současně i s limity práce a doporučeními pro budoucí studie a pracovníky v oblasti sportu a sportovní psychologie.

### 14.1. Interpretace výsledků

Podrobné výsledky s konkrétními hodnoty jsou prezentovány v předchozích kapitolách práce, a proto zde shrnu jen konečná zjištění a dílčí limity.

#### 1. Jak počet hodin tréninku predikuje výkon?

- a. Trénink byl v této studii jedním z mála kvantifikovatelných faktorů, jež působí na výkon, a tudíž bylo žádoucí tento faktor izolovat a ověřit, jak moc do něj zasahuje.
- b. Analýza lineární regrese pomohla ověřit očekávaný pozitivní vztah mezi proměnnými. **Trénink zde však vysvětluje pouze 8% variance výkonu**, což příliš moc není. Korelační analýza, která byla provedena před výpočtem lineární regrese, navíc ani neprošla holmovou korekcí pro p-hodnotu. Opět je zde však nedostatkem malý vzorek, tudíž nepříliš spolehlivá reprezentativita. Jistý pozitivní vztah zde však očekáváme vzhledem k předpokladu zmíněném v literárně přehledové části této práce. Čím více bude sportovec trénovat, tím více se posilují jeho dovednosti, a s nimi i šance na kvalitní výkon.

#### 2. Jak počet hodin tréninku predikuje, jak bude účastník skórovat u složky Fyzické dovednosti a trénink?

- a. Lineární ani robustní regrese neukázaly **žádný signifikantní vztah**. Vizuální analýza odlehlých hodnot však poukazuje na to, že se zde **určitá rostoucí tendence** projevuje, a proto by bylo vhodné ji blíže prozkoumat na větším vzorku respondentů v budoucích studiích. Dalo by se však očekávat, že pokud je trénink kvalitní, dovednosti sportovce se rozvíjí či upevňují, s čímž roste i pravděpodobnost výskytu zážitků mastery, jež jsou jedním z hlavních zdrojů sebevědomí.

3. Existuje rozdíl v hladině sportovního sebevědomí (SC-Total) v závislosti na pohlaví? Pokud ano, jaký?
- a. Výsledky analýzy ukázaly, že **muži mají signifikantně vyšší sebevědomí** než ženy, s daleko menší variancí skóre. Tento výsledek je však jistě velmi citlivý na specifický kulturní a organizační kontext, a proto by se výsledky v jiném prostředí mohly různit. Pro lokální odborníky v praxi a trenéry je však toto zjištění velmi důležité pro efektivní práci se svými svěřenci. Podrobněji je tématu věnována kapitola 14.3 „Aplikace výsledků v praxi“.
4. Jaký je vztah sportovního sebevědomí (SC-Total) a výkonu?
- a. Mezi těmito dvěma proměnnými bychom očekávali pozitivní lineární vztah vzhledem k množství předchozích studií, které tento vztah prokázaly. Robustní regrese však neukázala **žádný signifikantní vztah**, což se dá částečně vysvětlit velikostí vzorku a přítomností odlehklých hodnot. Jednou z možných interpretací je rovněž i skutečnost, že výkon zřejmě nezáleží (pouze) na výši sebevědomí, popřípadě i skutečnost, že příliš vysoké sebevědomí může výkon naopak brzdit (viz literárně přehledová část).
5. Který poměr složek sebevědomí je pro výkon lepší? Mít všechny tři složky přiměřeně vyvinuté nebo stačí mít jen jednu či dvě složky vysoce rozvinuté?
- a. Analýza hlavní výzkumné otázky této studie přinesla zjištění, že **skupina „at least one high“ podala za uplynulou sezónu signifikantně lepší výkon** než skupina „all moderate“. Zde byl však opět limitující malý počet respondentů, jež sytili kategorii „all moderate“ (n=13). Pokud by se toto zjištění potvrdilo na větším vzorku sportovců, plynula by pro trenéry a odborníky v praxi důležitá doporučení (viz kapitola 14.3).
6. Existuje rozdíl v poměru složek sebevědomí v závislosti na pohlaví?
- a. Analýza ukázala **signifikantní rozdíl** v průměrech jak u skupiny *all-moderate* tak u skupiny *at least one high* – **zastoupení žen ve skupině s vysokým sebevědomím v alespoň jedné složce SCI je v porovnání s muži velmi nízké**, což jde ruku v ruce se zjištěním, že ženy si v tomto vzorku oproti mužům věří daleko méně (viz bod 3).
- b. Tyto výsledky jsou však z důvodu neověřitelnosti normality dat a homogenity

variancí pouze orientační a je třeba je ověřit na větším vzorku, kde normalita otestovat půjde. Důležité je tedy znovu zdůraznit nedostatek celé této studie, kterým je reprezentativita vzorku. Existuje pravděpodobnost, že zrovna ženy v tomto vzorku, mají tendenci se velmi podceňovat, a že jakékoli jiné ženy, které bych vybrala náhodným výběrem, by skórovali „normálně“.

- c. Z výsledků plyne jasný závěr, a to je potřeba provádění výzkumu zvlášť na dívkách a chlapcích – minimálně tedy u populace srílanských plavců, u které se objevují velké rozdíly napříč pohlavím.

#### 7. Jak jednotlivé složky sebevědomí predikují výkon?

- a. Robustní regrese neodhalila **žádné signifikantní vztahy**. Výsledky by však opět mohly být jiné, pokud by vzorek byl objemnější, čímž by i vyvážil přítomnost extrémních hodnot.
- b. Deskriptivní analýza ukázala, že skupina s lepším výkonem **nejvýše skórovala u složky Fyzické dovednosti a trénink**, což se jeví jako logické vzhledem k tomu, že za sebou měli plavci v době sběru dat celou sezónu, a tudíž byli nejspíše – co se týče tréninku – na svém vrcholu. Podobné zjištění přinesla i průkopnická studie k inventáři SCI Vealeyové a Knightové (2002), kde se ukázalo, že tato složka v průběhu sezóny postupně sílí s tím, jaká je k daným dovednostem přikládána důležitost.

## 14.2. Limity studie a doporučení pro navazující výzkum

Je nutné přiznat, že do analýzy všech dílčích hypotéz této studie vstupuje řada nežádoucích proměnných. Největším nedostatkem se zde ukazuje být příliš **malý vzorek**, jak již bylo zmíněno v řádcích výše. Při sběru dat jsem se bohužel setkala s častým nezájmem o spolupráci ze strany trenérů, popřípadě nedostatečné motivace či času ze strany samotných sportovců. Reprezentativita této studie by měla tedy být brána s rezervami, a především spíše jako výchozí bod a zároveň návod či alespoň inspirace pro navazující výzkum. Vzhledem k velkým rozdílům mezi pohlavími by bylo ideální – s cílem získat validnější výsledky – zkoumat všechny hypotézy na větším vzorku zvlášť pro muže a ženy.

Vztahy, které se ukázaly signifikantní, byly navíc jen na hladině významnosti menší než 0.05, tudíž ne příliš silné, což je opět problémem malého vzorku. Když se sice na malém vzorku ukážou významné vztahy, znamená to, že rozdíly jsou opravdu velké. Na druhou stranu se

rozdíly na malém vzorku prokazují složitě, protože se zde potýkáme se zatížením velkou chybou.

Jedním z největších nedostatků této studie je také **problematika načasování měření**. V tomto případě proběhlo měření pouze jednorázově, a to po skončení soutěžní sezóny, navíc v rozptylu několika týdnů, s instrukcí zhodnotit hladinu svého sebevědomí retrospektivně. Jednorázové zhodnocení sebevědomí však nedokáže zachytit fluktuaci sebevědomí, jež může zapříčinit,

že když sebevědomí není dostatečně robustní, hrubý skór sebevědomí bude spíše retrospektivní reflexí podaného výkonu za danou sezónu než naopak. Různé složky mohou navíc výkon predikovat různým způsobem v závislosti na úseku sezóny a jejich míra důležitosti je specifická pro daný sport.

**Poměr složek** tedy, jak již bylo řečeno, v průběhu sezóny **fluktuuje**. Studie autorek SCI (Vealey, Knight, 2002) byla rovněž prováděna na vzorku závodních plavců. Zde se ukázala jako nejméně stabilní složka Kognitivní účinnost, která se hýbala v průběhu sezóny jak rostoucím, tak i klesajícím směrem. Složka Fyzické dovednosti a trénink stabilně rostla a ke konci sezóny opět mírně klesla. Účastníci studie skórovali na začátku sezóny ze všeho nejméně u složky Resilience, která však stejně jako složka Fyzické dovednosti a trénink vzrůstala až do konce sezóny, kdy mírně ustoupila. Mírně klesavé tendence na konci sezóny, jež byly zaznamenány u všech tří složek, však mohou být vysvětleny tím, že v závěru sezóny tito plavci již měli za sebou nejtěžší soupeře a proto jejich soustředěnost – a možná i motivace – polevila (Vealey, Knight, 2002). Dá se tedy říct, že v posledních úsecích sezóny, kdy se sportovci většinou potýkají s nejtěžším soupeřem, hladina sebevědomí vrcholí s tím, že jeho složky rostou víceméně pravidelně již od začátku, až na složku Kognitivní účinnost, která v průběhu nejvíce fluktuuje, a to všemi směry.

SCI bylo sice vytvořeno tak, že na základě potřeby výzkumu sportovci reflektují své sebevědomí za určité časové období (např. právě teď či minulý týden), popř. naopak s pohledem do budoucna (ohledně nadcházející sezóny) s možným použitím referenčního rámce, kde indikují, jak sebestíší se ohledně zmíněných dovednostech cítí „obvykle“, a kde se tedy může ukázat tendence sebevědomí fluktuovat v závislosti na daném úseku sezóny. Do této reflexe však při retrospektivním hodnocení může zasahovat snížená schopnost výbavnosti, motivace spolupracovat na výzkumu či nedostatečná sebereflexe. Vhodnější by tedy bylo příště **měření** sebevědomí a výkonu **provést v několika úsecích** – nejen na konci

sezóny, ale i na začátku  
(po období přípravy) a alespoň třikrát v průběhu sezóny.

Velkým tématem u studií, které se snaží měřit a následně korelovat výkon s různými proměnnými je, že tyto proměnné nelze vždy izolovat od **ostatních proměnných**, které do výkonu mohou zasahovat stejně významnou – ne-li významnější – mírou. Jednou z takových proměnných je například trénink, a to stránka kvantitativní i kvalitativní. Analýza korelace mezi hodinami tréninku nám však u tohoto vzorku pomohla vyřadit alespoň stránku kvantitativní, kdy se ukázalo, že ač byl v délce tréninku u plavců velký rozdíl (rozpětí mezi 5 a 22 hodinami tréninku týdně), s výkonem nijak silně nekoreloval.

Do výkonu by rovněž mohla zasahovat úroveň zkušeností, tedy minimálně to, kolik let již daný plavec trénuje a závodí. Bylo by tedy vhodné, aby navazující studie tento faktor kvantifikovaly a zahrnuly ho do analýzy. To samé i co se týče životního stylu, který by bylo vhodné kvantifikovat na základě objektivních, behaviorálních měřítek. Vedle těchto proměnných pak do výkonu výrazně zasahují i podmínky klubu, ve kterém sportovec trénuje, technika, specifická fitness (aerobní a rychlostní výdrž), či antropometrické faktory (např. Saavedra, Escalante, Rodríguez, 2010). Z psychologických faktorů to pak může být například vztah s trenérem či podpora rodičů a blízkých osob.

Jeden z limitů studie souvisí rovněž s **limitem použitého nástroje Sport-Confidence Inventory**, který zjišťuje obecné schopnosti klíčové pro sportovní výkon. Každý sport má však své relevantní specifické kontexty, které tento inventář nemusí vždy zrcadlit a jeho prediktivní síla bude tedy oproti dotazníku, jež by byl ušit na míru danému sportu, menší (Vealey, 1986).

Dále narážíme na obecný nedostatek všech nástrojů založených na introspekci. To, jakou mají někteří respondenti **tendenci** na škále **skórovat**, navíc může odrážet spíše míru sociální desirability, která se v minulosti ukázala u srílanských respondentů jako vysoká (např. Perera, Eysencks, 1984), nebo nedostatek introspekce či motivace k reflexi, apod.

Dále bylo velmi problematické zcela vyřadit zásah možných **zranění** do výkonu, jež se ukázala být pro sportovce v tomto vzorku – ať už drobná či vážnější – nedílnou součástí sezóny. Jejich dopad na výkon lze však kvantifikovat velmi komplikovaně a omezeně – v ideálním případě by vzorek byl větší a tuto proměnnou bychom mohli ohlídat úplným vyřazením takovýchto účastníků z analýzy. Ač bylo požadavkem pro povolení přístupu k dotazníku absence zranění, které by mohlo ovlivnit výkon v uplynulé sezóně, někteří sportovci tento požadavek nerespektovali, a následně v otevřených otázkách přiznali, že

některé zranění se přece jen v průběhu sezóny objevilo. Již však nebylo blíže vysvětlené, jak konkrétně se tento zásah promítl na výkonu, a výsledky proto mohou být zkresleny, za předpokladu, že tato zranění se mohla výrazně promítnout do objektivního měření výkonu. Respondenti – ač jich příliš nebylo – kteří otevřeně přiznali, že jejich výkon byl tímto významně narušen, byli tedy pro jistotu z analýzy vyřazeni. Pro navazující studie bude tedy důležité dbát na jasné a zřetelné instrukce, popřípadě přistoupit ke sběru dat individuálněji s tím, že budou přítomni pro vyjasnění záměru, či nabídnutí alespoň částečného společného vyplnění. Takový byl i původní záměr této studie, jež byla z logistických důvodů nakonec realizována elektronicky.

Zranění by se sice mělo projevit i snížením sebevědomí (např. Hays, Thomas, Maynard, Bawden, 2009), a tudíž následně i na výkonu, což by teoreticky při zkoumání tendence vztahů mezi hodnotami a ne hodnot jako takových, nemělo příliš vadit. Ale to pouze za předpokladu, že se obě proměnné sníží úměrně. Neznáme však míru, s jakou se tyto proměnné mění – tato míra je u sportovců vysoce individuální, a proto by opravdu bylo u velkých vzorků, kde je nereálné mapovat kontinuálně změny ve výkonu a sebevědomí v závislosti na zranění, ideálně eliminovat tuto proměnnou úplně.

Výsledky této studie mohou vypovídat pouze o velmi specifickém, **homogenním vzorku sportovců** – zástupců jednoho sportu, jedné specifické kultury a věkové skupiny. Homogenita je zde sice záměrná, protože vzhledem k malému vzorku je vhodné prozkoumat blíže jednu skupinu s možností omezit vstupování nežádoucích proměnných jako je různá míra důležitosti různých složek sebevědomí pro výkon u různých sportů. Homogenní vzorek navíc umožňuje jednodušší srovnávání výkonu. Na druhou stranu je **generalizabilita** výsledků na základě analýzy takového vzorku **omezená** a výsledky se nedají vztahovat na všechny sporty. Pro navazující studie by tedy bylo vhodné rozšířit záběr na zástupce více sportů, protože každý sport má svá specifika a různé složky sebevědomí jsou různě důležité v různých sportech či situacích/okamžiku v sezóně v rámci daného sportu.

Ačkoli mají všichni respondenti stejné kulturní pozadí a pro účely tohoto výzkumu stačilo porovnat interindividuální rozdíly, bylo by rovněž zajímavé blíže prozkoumat **srlanský kulturní kontext** a její vliv na sebevědomí. Také by bylo zajímavé – a pro praxi užitečné – blíže zmapovat přístup trenéra a rodičů k chlapcům versus dívkám, a to především vzhledem

k tendenci, která se objevuje ve výsledcích této studie, kde chlapci mají výrazně vyšší sebevědomí než dívky.

Je zároveň důležité zmínit, že u plavců pocházejících z českého či jiného kulturního prostředí by mohly být výsledky naprosto odlišné, než jaké byly u tohoto vzorku. Bylo by tedy zajímavé tuto výzkumnou otázku prozkoumat i z této kulturní stránky, a to především v dnešním multikulturním světě, kdy mezinárodní mobilita sportovců a trenérů v rámci klubů, apod. je čím dál častěji samozřejmostí.

### **14.3. Aplikace výsledků v praxi**

Navzdory mnoha nedostatkům a limitům, s nimiž se studie potýkala, bylo zjištěno několik signifikantních vztahů, ze kterých plyne řada doporučení pro práci se sportovci, a to minimálně pro populaci plavců s podobnými demografickými rysy.

Ukázalo se, že plavci dosahovali lepšího výkonu, pokud skórovali vysoko alespoň u jedné složky sebevědomí (subškály SCI) nezávisle na tom, jak rozvinuté měli ostatní složky. To může při práci se sportovci znamenat to, že není příliš žádoucí investovat čas a energii do rozvoje všech tří složek, když pro kvalitní výkon nejsou všechny naráz potřeba. Vyplácí se tedy pracovat se silnými stránkami sportovce, což by mohlo být vhodnější i z toho důvodu, že při takové práci bude jedinec zažívat více zážitků mastery, a tím pádem se budou stránky i snadněji posilovat a samy upevňovat.

U každého sportu by se pak měla navíc zvlášť provést na větším vzorku respondentů analýza mapující, pokud některá z těchto tří složek predikuje výkon silněji než ostatní, a v kterých úsecích sezóny konkrétně. Z ní by pak plynula doporučení, na čem by bylo vhodné nejintenzivněji v daný moment u konkrétního sportu pracovat, popřípadě zda postačí – vzhledem k fluktuaci složek a jejich důležitosti v průběhu sezóny – již jen skutečnost, že sportovec je vysoce sebevědomý v jedné ze tří oblastí.

Výsledky této studie dále ukázaly, že muži měli v tomto vzorku signifikantně vyšší sebevědomí než ženy. Tento výsledek je však jistě velmi citlivý na specifický kulturní a organizační kontext,

a proto by se výsledky v jiném prostředí mohly různit. Pro lokální odborníky v praxi je však toto zjištění velmi důležité v práci s prioritami u sportovců mužského versus ženského pohlaví, u kterých je vhodné věnovat více času práci právě na sebevědomí.



Příklady intervencí mohou být pak následující – techniky mindfulness (viz kapitola 10), rozvíjení pochopení a povědomí o sebevědomí a jeho zdrojích, shromažďování důkazů (vedení deníku, video monitoring progresu, zástupná zkušenost), vystavování sportovce situacím pod tlakem, budování psychologických dovedností (kladení si cílů, restrukturační kognice, vizualizace, motivační vnitřní řeč, apod.) či rozvíjení silných stránek sportovce (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, Theodorakis, 2009; Beaumont, Maynard, Butt, 2015; Marshall, Gibson, 2017).

Pro trenéry by pak odhalení těchto rozdílů mezi pohlavím mělo vést k vyšší uvědomělosti a obezřetnosti při interakci se svými svěřenkyněmi, a zajistit, aby se jim dostalo stejnému přístupu jako jejich svěřencům mužského pohlaví. Tomu by však mělo ideálně předcházet strukturované pozorování, které by odhalilo systematické rozdíly v těchto interakcích.

Obecně je důležité nejprve vždy zvážit individuální potřeby, silné stránky a osobnost každého sportovce. Jednou ze strategií poukazující na důležitost využívání idiografických metod pro prozkoumání a pochopení sebevědomí sportovce předtím, než mu budou nabídnuta různá řešení intervenčního zvyšování sebevědomí (Beaumont, Maynard, Butt, 2015) je například *profilování sebevědomí*, které bylo vyvinuto a úspěšně použito pro navržení a implementaci kognitivně-behaviorální intervence zaměřené na zvýšení sportovního sebevědomí (Hays, Thomas, Butt, Maynard, 2010). Vysoké – a ideálně *robustní* – sebevědomí je pak třeba průběžně udržovat a posilovat (Thomas, Lane, Kingston, 2011; Beaumont, Maynard, Butt, 2015).

Existuje tedy mnoho strategií, které se dají použít při práci se sebevědomím. Zůstává však zatím nejasné například jak jsou ovlivněny různé druhy sebevědomí, a zde nastává opět velký prostor pro výzkum.

## Přílohy

Tabulka 9 – Korelační matice

	SC-TOTAL	HS Fyzické dovednosti a trénink	HS Kognitivní účinnost	HS Resilience	HODINY TRÉNINKU TÝDNĚ	VÝKON (sec)
SC-TOTAL	1,00	0,92	0,76	0,90	0,21	0,18
HS Fyzické dovednosti a trénink	0,92	1,00	0,69	0,71	0,20	0,16
HS Kognitivní účinnost	0,76	0,69	1,00	0,46	0,22	0,07
HS Resilience	0,90	0,71	0,46	1,00	0,14	0,19
HODINY TRÉNINKU TÝDNĚ	0,21	0,20	0,22	0,14	1,00	0,30
VÝKON (sec)	0,18	0,16	0,07	0,19	0,30	1,00

Tabulka 10 – Matice p-hodnot pro korelační analýzy

(pozn. korelace s holmovou korekcí jsou nad diagonálou)

	SC-TOTAL	HS Fyzické dovednosti a trénink	HS Kognitivní účinnost	HS Resilience	HODINY TRÉNINKU TÝDNĚ	VÝKON (sec)
SC-TOTAL	0,000	0,000	0,000	0,000	0,945	0,945
HS Fyzické dovednosti a trénink	0,000	0,000	0,000	0,000	0,945	0,945
HS Kognitivní účinnost	0,000	0,000	0,000	0,006	0,855	0,945
HS Resilience	0,000	0,000	0,001	0,000	0,945	0,945
HODINY TRÉNINKU TÝDNĚ	0,135	0,149	0,107	0,302	0,000	0,247
VÝKON (sec)	0,209	0,246	0,605	0,177	0,027	0,000

## **Závěr**

Tato diplomová práce se zabývala vztahem sportovního sebevědomí a výkonu. Jejím cílem bylo přiblížit tuto specifickou oblast sportovní psychologie, přinést lepší porozumění tomu, jakou roli může sehrávat sebevědomí při sportovním výkonu, a na základě výsledků výzkumu se pokusit nabídnout doporučení pro trenéry či sportovní psychology, jak postupovat se svými svěřenci při práci se sebevědomím.

Tento cíl byl nastíněn již v úvodu, načež byla práce rozčleněna do dvou hlavních částí. První, literárně-přehledová část složená z deseti kapitol měla za úkol poskytnout teoretický podklad pro realizaci následné studie navazující v empirické části práce. Nejprve byl přiblížen koncept sportovního sebevědomí a jeho souvislost s konceptem self-efficacy. Práce vycházela především z přístupu americké psycholožky Robin Vealeyové, která koncept sebevědomí ve sportovním prostředí podrobně rozpracovala.

Následující kapitoly blíže popsaly model sportovního sebevědomí, jeho zdroje, výhody a také nastínily, jaká je jeho optimální hladina ve vztahu ke sportovnímu výkonu. Vedle výkonu byla diskutována i souvislost sebevědomí s jinými faktory jako je například motivace či well-being sportovce. Vedle souvislosti s různými psychologickými konstrukty byly dále v oddělených kapitolách blíže rozebrány individuální rozdíly v hladině sportovního sebevědomí, a následně byly představeny i způsoby jeho měření. Jedna samostatná kapitola pojednávala i o stabilitě sportovního sebevědomí a jeho složek, a poslední kapitola literárně-přehledové části se zvlášť věnovala alternativním přístupům ke sportovnímu sebevědomí a jeho budování.

Cílem druhé, empirické části práce bylo následně zrealizovat kvantitativní studii, která by ukázala, zda sportovci, kteří mají přiměřené sebevědomí ve všech třech složkách sportovního sebevědomí popsaných Vealeyovou a Chaseovou (2008) – Fyzické dovednosti a trénink, Kognitivní efektivnost, Resilience – podávají lepší výkon než ti, kteří mají vysoké sebevědomí jen v jedné či ve dvou z těchto složek.

Původní záměr studie byl porovnat holandské a srílanské plavce a mít tedy i mezikulturní přesah. Z důvodů zrušení slíbené spolupráce s holandskými týmy byl bohužel výzkum realizován pouze na srílanských plavcích. Dotazník SCI byl však již v té fázi přeložen do holandštiny dvěma nezávislými odborníky v oblasti sportovní psychologie (z výzkumu i aplikované oblasti), a může být tudíž použit pro budoucí výzkumné účely.

Analýza dat na srílanských mladistvých plavcích neukázala příliš mnoho signifikantních vztahů, a to především kvůli malému vzorku, problematice načasování, ale také komplikované izolaci proměnné zranění, a dalších nežádoucích faktorů vstupujících do výkonu, které jsou diskutovány v sekci Diskuze v empirické části. Jak však již bylo řečeno, tato práce je vhodná jako inspirace či výchozí bod pro navazující studie, nabízejíc řadu doporučení pro jejich realizaci a zpřesnění výsledků.

Práce však může také sloužit jako zdroj dílčích doporučení pro trenéry, sportovce a konzultanty v oblasti sportovní psychologie. Plavci v tomto vzorku dosahovali lepšího výkonu, pokud skórovali vysoko alespoň u jedné složky sebevědomí (subškály SCI) nezávisle na tom, jak rozvinuté byly ostatní složky. To může při práci na sebevědomí znamenat to, že není příliš žádoucí investovat čas a energii do rozvoje všech tří složek, když pro kvalitní výkon nejsou všechny naráz potřeba. Vyplácí se tedy pracovat s již existujícími silnými stránky sportovce, což by mohlo být vhodnější i z toho důvodu, že při takové práci bude jedinec zažívat více zážitků mistrovství, a tím pádem se budou stránky i snadněji posilovat a samy upevňovat.

Výsledky této studie navíc poukázaly na markantní rozdíly mezi pohlavím, co se týče hladiny sebevědomí. Tento výsledek je však jistě velmi citlivý na specifický kulturní a organizační kontext, a proto by se výsledky v jiném prostředí mohly různit. Pro lokální odborníky v praxi je však toto zjištění velmi důležité v práci s prioritami u sportovců mužského versus ženského pohlaví, u kterých je vhodné věnovat více času práci právě na sebevědomí. Pro trenéry (a ideálně i rodiče a jiné významné blízké, jež mohou mít vliv na sportovce a jeho prožívání a chování) to pak znamená potřebu větší uvědomělosti při interakci se svými svěřenci v závislosti na pohlaví, a nutnost postupné eliminace potenciálních rozdílů v přístupu k nim.

V neposlední řadě může práce – minimálně její literárně-přehledová část – sloužit jako edukační materiál pro lepší orientaci v této problematice, a to jak sportovcům a široké veřejnosti se zájmem o tuto tematiku, tak i odborníkům z praxe či výzkumu.

## Seznam použité literatury

- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 26(132), 280-288.
- Abma, C. L., Fry, M. D., Li, Y., Relyea, G. (2010). Differences in Imagery Content and Imagery Ability Between High and Low Confident Track and Field Athletes. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(2), 67-75.
- Akın A. (2007). The development and the psychometric characteristics of the self-confidence scale. *AİBÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.
- Ames, C. (1992). Achievement goals motivational climate, and motivational processes. In Roberts, G. C. (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161-176) . Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Asparouhov, T., Muthén, B. O. (2009). Exploratory structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 16, 397–438.
- Auley, Mc.A., Russel, D., Gross, J.B. (1983). Affective consequences of winning and losing. *Journal of Sport Psychology*, 4, 278-287.
- Açıkgöz, S. (2006). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyeterlilik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara üniversitesi örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bacanac, L., Milićević-Marinković, B., Kasum, G., Marinković, M. (2014). Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in top athletes with and without disabilities: A Pilot Study. 12, 59-70.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342.
- Balaguer, I., Castillo, I., Tomás, I., Vealey, R. S. (2004, September). A cultural analysis of sources and levels of confidence in Spanish and American female athletes. Paper presented at Association for Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN.

- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura A. (1997c). *Self-efficacy, the exercise of control*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1984). Recycling Misconceptions of Perceived Self Efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8(3), 231– 255.
- Bandura, A. (1986a). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986b). The explanatory and predictive scope of self- efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge University Press.
- Bandura A., Schunk D.H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Pers Soc Psychol*, 41(3), 586-598.
- Beauchamp, M.R., Bray, S.R., Albinson, J.G. (2002). Pre-completion imagery, self-efficacy, and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20, 697-699.
- Beauchamp, M., Whinton, L. (2005). Self-efficacy and other-efficacy in dyadic performance: Riding as one in an equestrian event. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 245-252.
- Beaumont, C., Maynard, I.W., Butt, J. (2015). Effective Ways to Develop and Maintain Robust Sport-Confidence: Strategies Advocated by Sport Psychology Consultants. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 27, 301–318.
- Benabou R., Tirole J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *Q J Econ*, 117(3), 871-915.
- Berry, J. M., West, R. L. (1993). Cognitive self-efficacy in relation to personal mastery and goal setting across the life span. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 351-379.
- Betz, N. E., Klein, K. L. (1996). Relationships among measures of career self-efficacy, general self-efficacy, and global self-esteem. *Journal of Career Assessment*, 4(3), 285- 298.

- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 855–866.
- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Bollók S., Takács J., Kalmár Z., Dobay, B. (2011). External and internal sport motivations of young adults. *Biomed Hum Kinet*, 3(3), 101-105.
- Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N., Kocaekşi, S. (2012). A comparison of football players' sport confidence and self-efficacy beliefs according to their league level in Turkey. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 6(3), 349-356.
- Brown, J. (2004). *Tennis: Steps to Success*, 3rd Edition, Human Kinetics Publishers.
- Brown, J. D., Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Bull, S., Shambrook, C., James, W., Brooks, J. (2005). Toward an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209–227.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 45–61.
- Butler, R.J., Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
- Butt, J., Weinberg, R., Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17, 35-54.
- Carver, S.C., Scheier, M.F. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Journal of Health Psychology*, 4 (3), 219-247.
- Carver, S.C., Scheier, M.F., Segerstrom, C. (2010). Optimism. *Journal of Clinical Psychology Review*, 30, 879–88.
- Cleary, T. J., Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 185-206.
- Coffee, P., Rees, T. (2008). Main and interaction effects of controllability and generalisability attributions upon self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 775–785.

- Comeig, I., Grau-Grau, A., Jaramillo-Gutiérrez, A., Ramírez, F. (2016). Gender, self-confidence, sports, and preferences for competition. *Journal of Business Research*, 69, 1418–1422.
- Condly, S. J. (2006). Resilience in children: A review of literature with implications for education. *Urban Education*, 41(3), 211-236.
- Corbin, C.B. (1981). Sex of subject, sex of opponent, and opponent ability as factors affecting self-confidence in a competitive situation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 265-270.
- Corbin, C.B., Landers, D.M., Feltz, D.L., Senior, K. (1983). Sex differences in performance estimates: Female lack of confidence vs. male boastfulness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54, 407–410.
- Corbin, C.B., Nix, C. (1979). Sex-typing of physical activities and success predictions of children before and after cross-sex competition. *Journal of Sport Psychology*, 1, 43-52.
- Cox, A. E., Whaley, D. E. (2004). The influence of task value, expectancies for success, and identity on athletes' achievement behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 103-117.
- Cox, R., H. (1994). *Anxiety and arousal in sport*. In *Sport psychology: concepts and applications*. Madison, WI: Brown & Benchmark Press.
- Crampton, J.A. (2008). The Development of the General Sports Self-Efficacy Scale: A Preliminary Study (Master's thesis, Pacific University).
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. Plenum, New York.
- Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Ryan, R.M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychology*, 26, 325-34.
- Desharnais, R, Bouillon, J., Godin, G. (1986). Self-efficacy and outcome expectations as determinants of exercise adherence. *Psychol. Rep.*, 59, 1155-1159.
- Devis, V.L., Davis, D.E. (1972). Internal control and attribution of responsibility for success and failure. *Journal of Personality*, 40, 123-128.
- Diehl, M., Semegon, A. B., Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *Journal of American Psychologist*, 55(1), 34–39.
- Edwards, T., Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *J Sport Exercise Psy*, 18, 296-



- Ersarı, G., Nakliyok, A. (2012). Role of stress fighting techniques in internal and external motivation of employees. *Atatürk University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 16(1), 81-101.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 77-84.
- Escarti, A., Guzman, J.F. (1999). Effects of feedback on self- efficacy, performance, and choice in an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 83-96.
- Ewart, C.K., Stewart, K.J. Gillilan, R.E., Kelemen, M.H. (1986). Self-efficacy mediates strength gains during circuit weight training in men with coronary artery disease. *Med. Sci. Sports Exercise*, 18, 531-540.
- Ewart, CK, Stewart, KJ., Gillilan, R.E., Kelemen, M.H., Valenti, S.A., Manley, ID., Kelemen, M.D. (1986). Usefulness of self-efficacy in predicting overexertion during programmed exercise in coronary artery disease. *American Journal of Cardiology*. 57, 557- 561.
- Ewart, C.K, Taylor, C.B., Reese, L.B., DeBusk, R.E. (1983). Effects of early postmyocardial infarction exercise testing on self-perception and subsequent physical activity. *American Journal of Cardiology*, 51, 1076-1080.
- Feltz, D.L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Pers. Soc. Psychology*, 42, 764-781.
- Feltz, D.L. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W.F. Straub. J.M. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology* (pp. 191–198). Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Feltz, D.L., Marcotullio, S., Fitzgerald. C. (1985). The effects of different forms of in vivo emotive imagery on self-efficacy and competitive endurance performance. Paper presented at the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Gulfport, Miss.
- Feltz, D.L. (1988). "Self-confidence and sports performance," *Exercise and Sport Science Reviews*, 16, 423-457.
- Feltz, D.L. (1989). Future directions in theoretical research in sport psychology: From applied psychology toward sport science. In I. Skinner (ed.). *Future Directions in Exercise! Sport Research*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Press.
- Feltz, D.L., Chase, M.A. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. In

J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 65–80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Feltz, D. L., Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 557-564.
- Feltz, D.L., Lirgg, C. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams and coaches. In R. Singer, H. Hausenblas, C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 340–361). New York: Wiley.
- Feltz, D. L., Mugno, D. (1983). A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perceptions. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277.
- Feltz, D., Short, S., Sullivan, P. (2008). Self-efficacy in sport: Research and strategies for working in athletes, teams and coaches. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ferrer-Caja, E., Weiss, M.R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent student in physical education. *Res Q Exercise Sport*, 71, 267-279.
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock 'n' roll)* (3rd ed). Los Angeles: SAGE Publications.
- FINA Points Table. (2015, February). FINA. Retrieved June 10, 2015, from [http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1373&Itemid=641](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=1373&Itemid=641)
- Fogarty, G.J., Perera, H.N., Furst, A.J., Thomas, P.R. (2016). Evaluating Measures of Optimism and Sport Confidence. *Measurement in Psychological Education and Exercise Science*, 20(2), 81–92.
- Forman, E.M., Chapman, J.E., Herbert, J.D., Goetter, E.M., Yuen, E.K., Moitra, E. (2012). Using session-by-session measurement to compare mechanisms of action for acceptance and commitment therapy and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 43, 341-354.
- Frederick, C., Ryan, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Gareth, J., Witten, D., Hastie, T., Tibshirani, R. (2014). *An Introduction to Statistical Learning: With Applications in R*. Springer Publishing Company, Incorporated.
- Gencer, E., Öztürk, A. (2018). The Relationship Between the Sport-Confidence and the Coach-Athlete Relationship in Student-Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 7-14.
- Gençoğlu, C. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri

arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- George, T. R., Feltz, D. L., Chase, M. A. (1992). Effects of model similarity on self-efficacy and muscular endurance: A second look. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 237-248.
- Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goldin, P., Ramel, W., Gross, J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 242–257.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal Zeka*. stanbul: Varlık Yayınları.
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 336– 350.
- Gould, D., Weiss M.R. (1981). The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-29.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289–304.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., Vevera, M. (1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory- 2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33–42.
- Gökçe, H., Arslan, Y. (2014, January). *Comparison of the Athletes' Self-Efficacy: Participating to Individuals or Team Sports*. Paper presented at Effects Of Physical Activity Application To Anthropological Status With Children, Youth, And Adults Conference, Belgrade, Serbia.
- Grandjean, B. D., Taylor, P. A., Weiner, J. (2002). Confidence, concentration, nd competitive performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic gymnastics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 320-327.
- Griffin, N.S., Keogh, J.E. (1982). A model for movement confidence. In J.A.S. Kelso and I. Clark (eds.). *The Development of Movement Control and Coordination* (pp. 213-236). New York: Wiley.
- Griffin, N.S., Keogh, J.E, Maybee, R. (1984). Performer perceptions of movement confidence. *Journal of Sport Psychology*, 6, 395-407.
- Grundy, S.E. (1993). The confidence scale and psychometric characteristics. *Nurse Educat*,

18(1), 6-9.

- Guillen, F., Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35.
- Hackett, G. (1985). The role of mathematics self-efficacy in the choice of math-related majors of college women and men: A path analysis. 32(1), 47-56.
- Hackett, G., Betz, N.E. (1989). An exploration of the mathematics self efficacy/mathematics performance correspondence. *Journal of Res Math Educ*, 20(3), 261-273.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., Hall, R. (2004). Self-Confidence and Anxiety Interpretation: A Qualitative Investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.
- Hanton, S., Stephen D., Mellalieu, R. H. (2004). Self- confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 477–495.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and Practice of Elite Performers, New York: Wiley.
- Hardy, L, Woodman, T., Carrington, S. (2004). Is self-confidence a bias factor in higher-order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 359-368.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Dev*, 53, 87-97.
- Hasırcı, S., Koç, S. (1995). Elit düzeyde güreş ve okçuluk sporu yapan kişilerde denetim odağına ilişkin bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 1(3), 17-26.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology Of Sport And Exercise*, 10(1), 186-192.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Theodorakis, Y. (2007). The moderating effect of self-talk content on self-talk function. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240–251.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 649-665.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sports performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434–456.
- Hays, K., Thomas, O., Butt, J., Maynard, I. (2010). The development of confidence profiling for sport. *The Sport Psychologist*, 24, 373-392.

- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1185–1199
- Hinz, A., Schumacher, J., Albani, C., Schmid, G., Brähler, E. (2006). Bevölkerungsrepräsentative Normierung der Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung [Population-representative norm for the General Self-Efficacy Scale]. *Diagnostica*, 52(1), 26-32.
- Hutchinson, J. C., Sherman, T., Martinovic, N., Tenenbaum, G. (2008). The effect of manipulated self-efficacy on perceived and sustained effort. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(4), 457-472.
- Hollembeak, J., Amorose, A.J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20-36.
- Hwang, S., Machida, M., Choi, Y. (2017). The effect of peer interaction on sport confidence and achievement goal orientation in youth sport. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 45, 1007-1018.
- Chamberlain, S.T., Hale, B.D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety Stress Copin*, 20, 197-208.
- Chase, M., Feltz, D., Lirgg, C. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 3, 27-40.
- Jackson, B., Grove, R., Beauchamp, M. (2010). Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 1035-1050.
- Jerusalem, M., Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195- 213). Washington, DC: Hemisphere.
- Johnson, W. (2018). Meditation for beginners (and skeptics like me) [Online]. Retrieved May 14, 2019, from <https://www.linkedin.com/pulse/meditation-beginners-skeptics-like-me-whitney-johnson>
- Jones, G. L., Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in male and females. *Journal of Sport Behaviour*, 12, 183-195.
- Jones, G.L., Hanton, S., Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-265.

- Jones, G.L., Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In Jones, Hardy, L. (Eds.), *Stress and performance in sport*, 247-277. Chichester, UK: Wiley.
- Jones, G.L., Swain, A. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201–211.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J., Cale, A. (1991). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self- confidence in elite inter collegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- Jones, G., Swain, A., Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525–532.
- Jowett, S., Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation, (4), 245-257.
- Kingston, K., Lane, A., Thomas, O. (2010). A Temporal Examination of Elite Performers Sources of Sport-Confidence. *The Sport Psychologist*, 18, 313-332.
- Koehn, S. (2012). Pre-Performance Confidence as a Predictor of Flow State. *Journal of Medical Science in Tennis*, 17(1), 16-21.
- Kouli, O., Bebetos, E., Kamperis, I., Papaioannou, A. (2010). The relationship between emotions and confidence among Greek athletes from different competitive sports. *Kinesiology*, 42(2), 194-200.
- Ku, P.W., Fox, K.R., Chen, L.J., Chou, P. (2011). Physical activity, sedentary time and subjective well-being in Taiwanese older adults. *International Journal of Sport Psychology*, 42(3), 245-262.
- Laborde, S., Guillén, F., Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 9-13.
- Lane, A. (2012). An examination of robust sport-confidence in elite sport. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(2), 24-27.
- Lee, C. (1982). Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sport Psychology*, 4, 405-409.
- Lefebvre, L. M. (1979). Achievement motivation and casual attribution male and female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 31-41.
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement situations. *Psychological Bulletin*, 84, 1-13.
- Leunes, A., Nation, J. (1996). *Sport psychology* (2nd ed.). Chicago: Nelson-Hall Pub.

- Lirgg, C. D. (1991). Teacher versus peer models revisited: Effects on motor performance and self-efficacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 217-224.
- Lirgg, C. D., George, T. R., Chase, M. A., Ferguson, R. H. (1996). Impact of conception of ability and sex-type of task on male and female self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 426-434.
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T.M., Vealey, R.S., Ward, R.M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410-418.
- Maddux, J.E., Gosselin, J.T. (2003). Self-efficacy. In M.R. Leary, J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 218–238). New York: Guilford Press.
- Maddux, J., Lewis, J. (1995). Self-efficacy and adjustment: Basic principles and issues. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 37–68). New York: Plenum Press.
- Magyar, T. M., Duda, J. L. (2000). Confidence restoration following athletic injury. *The Sport Psychologist*, 14, 372-390.
- Magyar, T.M., Feltz, D.L. (2003). The influence of dispositional and situational tendencies on adolescent girls' sport confidence sources. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 175-190.
- Manzo, L. G., Ilva, J. M., Mink, R. (2001). The Carolina Sport Confidence Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 260–274.
- Manzo, L.G., Mondin, W.G., Clark, B., Schneider, T. (2005). Confidence. In J. Taylor, G. Wilson (Ed.). *Applying Sport Psychology Four Perspectives* Champaign, IL: Human Kinetics p. 21-33.
- Margolies, M. (2012). Working with Over-Confidence: Finding Competitive Balance [Online]. In *Exactsports.com*. Retrieved from <https://exactsports.com/blog/working-with-over-confidence-finding-competitive-balance/2012/05/22/>
- Markman, G. D., Balkin, D. B., Baron, R. A. (2002). Inventors and new venture formation: The effects of general self-efficacy and regretful thinking. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 27(2), 149-165.
- Marshall, E., Gibson, A. (2017). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence, Anxiety and Performance in Acrobatic Gymnastics – A Pilot Study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Martin, J.J., Gill, D.L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. 13, 149-159.

- Martens, R. (1987). Science, knowledge and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1, 29–55.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., Smith, D. (1982). Cognitive and somatic dimensions of competitive anxiety. Paper presented at the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity meeting, University of Maryland, College Park, Md.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–213). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. (Eds.). (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maynard, I. W., Hemmings, B., Greenlees, I. A., Warwick-Evans, L., Stanton, N. (1998). Stress management in sport: a comparison of unimodal and multimodal interventions. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 225–246.
- Maynard, I. W., Smith, M. J., Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi-professional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 428–446.
- McAuley, E. (1985a). Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283–295.
- McAuley, E. (1985b). State anxiety: Antecedent or result of sport performance? *Journal of Sport Behavior*, 8, 71-77.
- McCallum, J., Verducci, T. (2004, June). Hitting the skids: Serious slumps. *Sports Illustrated*, 53-55.
- Meyers, M., LeUnes, A. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behavior*, 19, 132-145.
- Michalak, J., Teismann, T., Heidenreich, T., Strohle, G., Vocks, S. (2011). Buffering low self-esteem: The effect of mindful acceptance on the relationship between self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 50, 751–754.
- Miller, M. (1993). Efficacy strength and performance in competitive swimmers of different skill levels. *International Journal of Sport Psychology*, 24(3), 284-296.
- Miller, J. T., McAuley, E. (1987). Effects of goal-setting training program on basketball free-throw self-efficacy and performance. *Sport Psychologist*, 1(2), 103-113.



- Miller, S., Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 5, 211–222.
- Moritz, S. E. (1997). *The effect of task type in the relationship between efficacy beliefs and performance*. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Morrison, D. (2017). *Predictors of Robust Sport Confidence in Collegiate Athletes*. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>
- Nazari, B., Mohammadi, S., Yektayar, M. (2013). The Relationship between Self-Confidence and Sport Commitment with Sport Identity. *Sport Management International Journal*, 9(2), 67-74.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and experience. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-42
- Olmedilla, A., Andreu, M. D., Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459.
- Olmedilla, A., García, C., Martínez, F. (2006). Factores Psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Ormrod, J.E. (1999). *Human learning*. 3rd Edition. USA: Prentice-Hall, Inc.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 223-228.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: a review of the literature. 19, 139-158.
- Palmi, J., Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155.
- Paul, D., Simona, R. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-

- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. (2016). Mindfulness for Cultivating Self-Esteem [Online]. In *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction* (pp. 259-275). Cham: Springer International Publishing.
- Pepping, C.A., O'Donovan, A., Davis, P.J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 8(5), 376-386.
- Perera, M., Eysenck, S.B.G. (1984). A cross-cultural study of personality: Sri Lanka and England. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 15(3), 353-371.
- Perry, J. D., Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Rajamaki, S. (2011). Mindfulness-based stress reduction: Does mindfulness training affect competence based self-esteem and burnout? (Unpublished Masters Dissertation). Stockholm University.
- Rasmussen, M. K., Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24, 227–233.
- Reeve, J. (2001) *Understanding motivation and emotion*, (Third Edition), USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Reeve, J., Deci, E.L. (1996). Elements within the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Pers Soc Psychol Bulletin*, 22(1), 24-33.
- Reinboth, M., Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286.
- Robinson, G., Freeston, M. (2015). Intolerance of uncertainty as a predictor of performance anxiety and robustness of sport confidence in university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9, 335-344.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectations for internal versus external control reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

- Ryan, R. M., Brown, K. W., Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18, 177–182.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudemonic well being. In S. Fiske (Ed.), *Annual review of psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N., Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B., Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self- efficacy scale. *Journal of Personal and Social Psychology*, 42, 891-900.
- Saavedra, J. M., Escalante, Y., Rodríguez, F. A. (2010). A Multivariate Analysis of Performance in Young Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 22(1), 135- 151.
- Sari, İ. (2010, November). Effective communication for success in sport. 11. Paper presented at *International Sports Science Congress*, Antalya, Turkey.
- Sari, İ., Ekici, S., Soyer, F., Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10(1). 24-35.
- Şar, A. H., Işıklar, A. (2012). Examination of locus of control, subjective well-being and optimism as the predictors of sport confidence. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 6(1), 76-84.
- Şar, A.H., Koç, M., Balçın, M. (2002). Aktif spor yapan ve yapmayan bireylerde öğrenilmiş çaresizlik ve denetim odağı özelliği. *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 136-144.
- Saygın, Y., Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207 -222.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schwarzer, R., Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In Prince-Embury, S., Saklofske, D. H. (Eds.), *The Springer series on human exceptionality: Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 139-150).
- Short, S.E., Tenute, A., Feltz, D.L. (2005). Imagery use in sport: Mediatlional effects for efficacy. *Journal of Sports Sciences*, September, 23(9), 951-960.
- Short, S.E., Vadocz, E. A. (2002). Testing the Modifiability of the State Sport Confidence

Inventory. *Perception Motor Skills*, 94(1), 1025-8.

- Shrauger, J.S., Schohn, M. (1995). Self-confidence in college students: Conceptualization, measurement, and behavioral implications. *Assessment*, 2(3), 255-278.
- Spittle, M., Byrne, K. (2009). The influence of Sport Education on student motivation in physical education, 14(3), 253-266.
- Stajkoviv, A., Lee, D., Nyberg, A. (2009). Collective efficacy, group potency, and group performance: Meta-analysis of their relationships, and test of the mediation model. *Journal of Applied Psychology*, 9, 814-828.
- Sternberg, R.J., Williams, W.M. (2002). *Educational Psychology*. USA: Allyn and Bacon.
- Tabak, R.S. (2000). *Sağlık Eğitimi*. Ankara: Somgür Yayıncılık.
- Tavani, C.M., Losh, S.C. (2003). Motivation, self-confidence, and expectations as predictors of the academic performances among our high school students. *Child Stud J*, 33(3), 141-151.
- Thomas, O., Lane, A., Kingston, K. (2011). Defining and contextualizing robust sport-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 189–208.
- Thompson, B. L., Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119–126.
- Tokinan, B.Ö. (2008). *The effects of creative dancing activities on motivation, self-esteem, self-efficacy and dancing performance*. Doctoral dissertation submitted to Dokuz Eylül University.
- Trafton, T. A., Meyers, M. C. (1997). Psychological characteristics of the telemark skier. *Journal of Sport Behavior*, 20, 465-476.
- Türküm, S.A. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma, düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Vallerand, R.J., Losier, G.F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R.J., Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6(1), 94-102.
- Vealey, R.S. (1984). The conceptualization and measurement of sport confidence. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Illinois.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.

- Vealey, R. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. Singer, H. Hausenblas, C. Janelle (Eds.), *Hand- book of sport psychology* (2nd ed., pp. 550–565). New York: Wiley.
- Vealey, R. S. (2004). Self-Confidence in Athletes. In *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 3., pp. 361-368). Cambridge, United Kingdom: Elsevier Inc.
- Vealey, R. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology.
- Vealey, R., Hayashi, S., Garner-Holman, M., Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54–80.
- Vealey, R. S., Knight, B. J. (2002). *Development of the multidimensional Sport-Confidence Inventory*. Tucson, AZ: Association for the Advancement of Applied Sport Psychology.
- Vealey, R.S., Knight, B.J., Pappas, G. (2002, October). Confirming multidimensional confidence in sport: Concurrent and construct validity. Presented at *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference*, Tucson, AZ.
- Vealey, R. S., Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 65-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Watson, C. B., Chemers, M. M. (1998). *The rise of shared perceptions: A multilevel analysis of collective efficacy*. Paper presented at the Organizational Behavior Division for the Academy of Management Meeting, San Diego, CA.
- Watson, C. B., Chemers, M. M., Preiser, N. (2001). Collective Efficacy: A Multilevel Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 1057–1068.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2003). *Foundations of Exercise and Sport psychology*. Human Kinetics. 2nd Edition.
- Weinberg, R.S., Gould, D., Jackson, A. (1979). Expectancies and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320–331.
- Weinberg, R.S., Gould, D., Yukelson, D., Jackson, A. (1981). The effect of preexisting and manipulated self-efficacy on competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, 4, 345-354.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed).

Champaign, IL: Human Kinetics.

- Weinberg, R.S., Yukelson, D., Jackson, A. (1980). Effect of public versus private efficacy expectations on competitive performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 340–349.
- Weinberg, R.S., Gould, D. Yukelson, D., Jackson, A. (1981). The effect of preexisting and manipulated self-efficacy on a competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, 3, 345-354.
- Weiss, M.R., Wiese, D.M., Klint, K.A. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-45.
- Werner, E. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- White, S.A., Duda, J.L., Keller, M.R. (1998). The relationship between goal orientation and perceived purposes of sport among youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 474-483.
- William, J.M., Krane, V. (2015). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance (7<sup>th</sup> Ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Wilson, G.S., Raglin, J.S., Pritchard, E.M. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences*, 32, 893–902.
- Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 369-384.
- Woodman, T., Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self- confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443–457.
- Woodman, T., Sally, A., Lew, H., Stuart, B. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 467-470.
- Xinyi, Z., Smith, D., Adegbola, O. (2004). A cross-cultural comparison of six mental qualities among Singaporean, North American, Chinese, and Nigerian professional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 103-118.
- Ziglar, Z. (2006). *Better Than Good: Creating a Life You Can't Wait to Live*. Nashville: Integrity Publishers.
- Zizzi, S.J., Andersen, M.B. (2017). *Being mindful in sport and exercise psychology: pathways for practitioners and students*. Morgantown, West Virginia: FiT Publishing, a Division of the International Center for Performance Excellence, West Virginia University.



## Seznam grafů

Graf 1: Korelace hodiny tréninku týdně vs. výkon.....	66
Graf 2: Rozptýlení residuálů hodiny tréninku vs. výkon.....	67
Graf 3: Fyzické dovednosti a trénink v závislosti na tréninku.....	68
Graf 4: SC-Total v závislosti na pohlaví.....	70
Graf 5: Rozptýlení residuálů (SC-Total a výkon).....	71
Graf 6: All moderate – muži vs. ženy.....	74
Graf 7: At least one high – muži vs. ženy.....	74
Graf 8: Korelace Fyzické dovednosti a trénink vs. výkon .....	75
Graf 9: Korelace Kognitivní účinnost vs. výkon.....	75
Graf 10: Korelace Resilience vs. výkon.....	75
Graf 11: Rozptýlení residuálů (subškály SCI a výkon).....	76

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Model sportovního sebevědomí.....	15
--	----

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Lineární regrese – trénink vs. výkon.....	67
--	----



Tabulka 2: Robustní regrese – trénink vs. výkon.....	68
Tabulka 3: Lineární regrese – trénink vs. Fyzické dovednosti a trénink.....	69
Tabulka 4: Robustní regrese – trénink vs. Fyzické dovednosti a trénink.....	69
Tabulka 5: Lineární regrese – SC-Total vs. výkon.....	71
Tabulka 6: Robustní regrese – SC-Total vs. výkon.....	72
Tabulka 7: Vícečetná lineární regrese – Predikce výkonu pomocí jednotlivých subškál SCI....	76
Tabulka 8: Robustní regrese – Predikce výkonu pomocí jednotlivých subškál SCI.....	77

## Seznam zkratek

ACT	Acceptance and Commitment Therapy
APA	American Psychological Association
RSS	Robustní sportovní sebevědomí
SCI	Sport-confidence Inventory